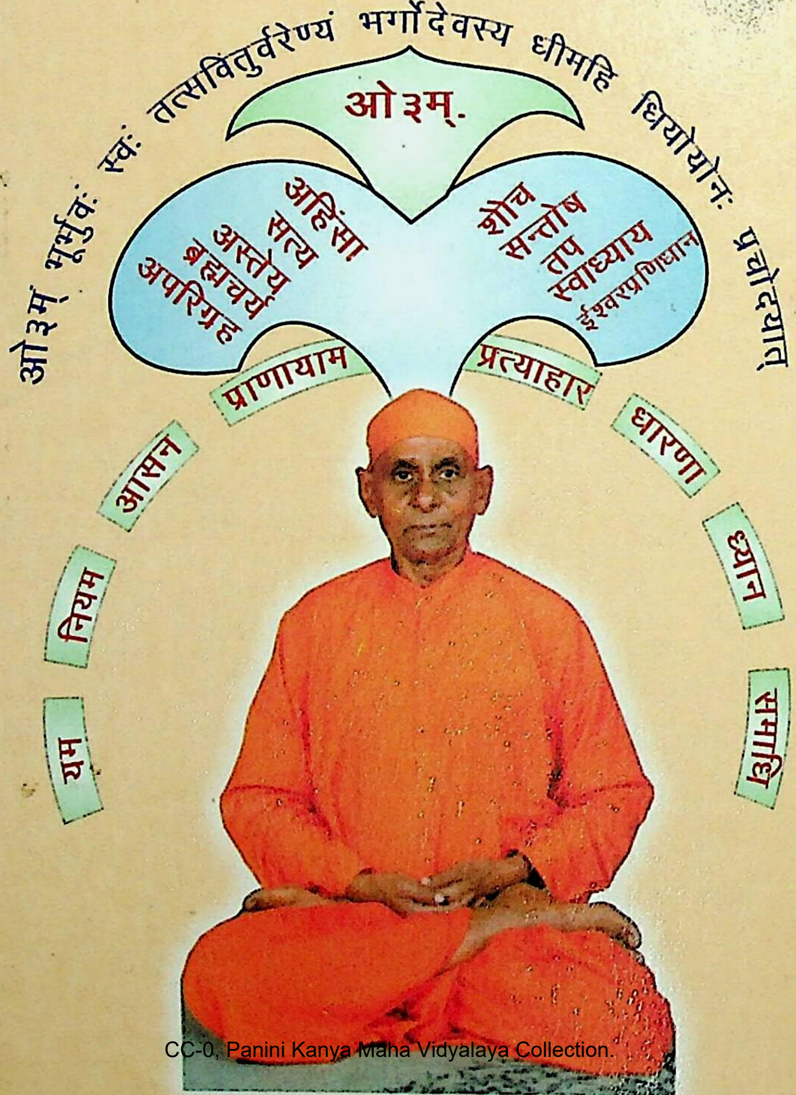
0
2·3

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

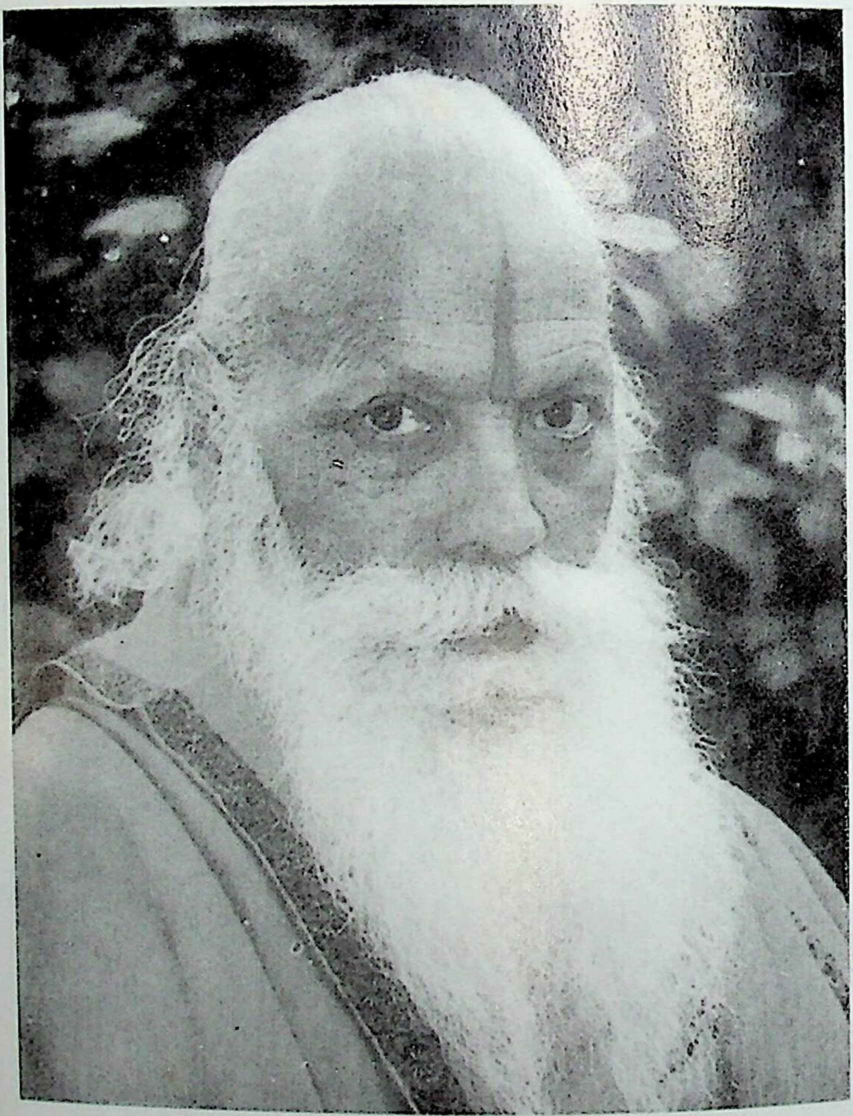
पातन्जलि योग सूत्र

शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्



CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



ब्रह्मर्षि विश्वात्मा बावरा

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

स्वामी शरणानन्द सरस्वती

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्रथम पुष्प - 2,000 प्रतियां

मानव सृष्टि एवं वेदकाल संवत्

1, 96, 08, 53, 1.02

सृष्टि संवत्

1, 97, 38, 13, 102

विक्रमी संवत्

2058

हिजरी 1422

सन् ईसवी-2002

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

महर्षि ... अनुसन्धान
तिथि........
पु०सं०......2281
शास्त्री पुस्तकालय

विषय सूची

क्र.सं.	विवरण	पृष्ट
१.	पातन्जलि योग सुधा (भूमिका)	१
२.	रोग मुक्त स्वस्थ जीवन, शान्त दीर्घायु, प्राप्ति हेतु, सत्य, शिव सुन्दर प्रेरणा	३
३.	पातन्जलि योग सुधा	५
४.	योग क्या है	६
५.	आसन	२७
६.	प्राणायाम	३८
७.	योगा सम्बन्धी चित्र	४२
८.	कुण्डलिनी	६०
६.	घरेलू नुसखे	६३
१०.	तालिका	६३

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पाणिनि-कन्या-अनुसन्धान ... तिथि.......... पु०सं०...2279 ... भारती पुस्तकालय

भूमिका

योग विद्या सर्वहितकारी जीवन पद्धति

१. योग विशुद्ध विज्ञान है। विज्ञान पदार्थगत है। योग आत्मगत है। विज्ञान को पदार्थ की प्यास है। अतः विज्ञान पदार्थ की खोज करता है। योग की विश्वात्मा की प्यास है। अतः वह परमात्मा को खोंजता है। योग विद्या किसी धर्म, मत, समुदाय, परम्परा या कल्पना पर आधाररित न होकर सर्वहितकारी सफल जीवन पद्धति है।

२. जल का निर्माण दो तत्वों हाइड्रोजन और आक्सीजन के निश्चित (H_2O) रसायनिक संयोग से होता है। यह प्रयोग कहीं भी किसी के द्वारा किया जाये परिणाम प्राप्त होगा ही। ऐसे ही योग भी एक प्रयोग है, एक प्रक्रिया है, जिसे कोई करे, अनुभव फलित होगा, परिणाम प्राप्त होगा।

३. मनुष्य शक्ति का केन्द्र है। शक्ति उसी के भीतर निहीत है। मनुष्य जीवन की सफलता का भेद यही शक्ति विकास है, यही शक्ति विकसित होकर लोक और परलोक की सिद्धि का कारण बनती हैं। शक्ति विकास के कार्यक्रम का नाम अध्यात्म– (योग) विद्या है।

४. हम अपने शरीर की १०० प्रतिशत शक्तियों में से केवल एक तिहाई अर्थात ३३ प्रतिशत शक्ति का उपयोग कर पाते हैं शेष ६७ प्रतिशत शक्तियाँ अनुपयोगी रह जाती है, तब तक हम समाप्त हो जाते हैं

५. योग द्वारा हमारे शरीर की यही ६७ प्रतिशत सोई शक्तियां जाग्रत होकर जीवन को उन्नत, उज्जवल ओर निर्मल बनाती हैं। जीवन में प्रखरता आने पर हमारी अन्तर यात्रा आरम्भ होकर विश्वात्मा तक पहंचाने में सफल होती है।

६. योग शरीर में छिपी ऊर्जा को जगाता है, जिसके लिये प्राणायाम का सहारा लेना होता है जिस से ऊर्जा उद्ववेलित होकर सोई हुई शक्तियों सक्रिय हो जाती हैं।

इन सोई हुई शक्तियों के सक्रिय हो जाने से हमारे अन्दर विवेक समझदारी और अन्तर–भावनाओं में विशेष अन्तर आने से ज्ञान के नित नये द्वार खुलने आरंभ हो जाते हैं जिसके फलस्वरुप मन की सोच आत्मा के अनुरुप हो जाती है। जो मन पदार्थ से दृढ़ संबंध जोड़ने में लगा था, वह अब परिष्कृत होकर शुद्ध आहार–विहार, आचार विचार के साथ विश्वात्मा की और बढ़ने लगता है। अब वह पदार्थ की ऊपरी चमक–दमक व अस्थायी सुख–सुविधा से आकर्षित नहीं होता, अपितु, उसमें निहित उस प्रभु का विपुल ज्ञान, पूर्ण कारीगरी, अनन्त, अनादि सर्वान्तरयामी, सर्वशक्तिमान, अजर, अमर, निराकार

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

की शाश्वत सत्ता की अनुभूति हृदय में करने लगता है, तथा कण–कंण और छण–छण में उसी की सर्व व्याप्ती और प्रभुता के दर्शन करने लगता है।

७. योग ही इस प्रकार नया मन पैदा कर सकता है। हृदय की धड़कन, श्वास का आना जाना, रक्त की गति एवं Non Voluntary (अनैच्छिक) है। ऐसा विज्ञान कहता है परन्तु योग के पास Non Voluntary (अनैच्छिक) शब्द है ही नहीं। योग के द्वरा की गयी मन की सिद्धि से अनैच्छिक शरीर की क्रियायें स्वैच्छिक हो जाती हैं।

८. योग मंत्र ध्वनि द्वारा चित्त की सूक्ष्म ध्वनि तरंगों तक जाने से शरीर की सोई शक्तियों में गति का संचार होता है। ध्वनियों व मंत्रों के आंतरिक हृदयगत एवं प्राणगत उच्चारण से हमारे आंतरिक ब्रह्मांड में जितना सुन्दर बिम्ब तैयार होता है। ठीक उतना ही भद्दा बिम्ब तैयार होता है, जब हम किसी को गन्दी गाली देते है, गन्दे विचार या निकृष्ट भावनाओं से ओत–प्रोत होते है। छोटी सी ध्वनि तरंग हमारे मन को, हमारे चित को और वातावरण को किस प्रकार नया मोड़ देती है, इससे स्पष्ट है।

९. मन संकल्प–विकल्परुप होने से मन की विचार श्रृंखला बिल्कुल बन्द नहीं कर सकते, परन्तु उस विचारधारा को बदल अवश्य सकते हैं। योग में मन को मारने की नहीं किन्तु मन को मोड़ने की शिक्षा दी गयी है।

१०. अन्तःकरण की सफल साधना के साथ आसन, प्राणायाम और योगिक क्रियाओं के करने से अच्छी नींद आती है, सच्ची भूख लगती है। भूख में किये गये आहार से पाचन तंत्र के द्वारा पोषक रस तैयार होते हैं, जिसके स्वांगीकरण से शरीर के समस्त संस्थानों की कार्यक्षमता बढ़ती है। विशुद्ध पोषक तत्वों से पुष्ट हुए फेफड़े, त्वचा, हृदय, यकृत, वृक्क आदि अनेक शोधन करने वाले अवयव शरीर में संचित विजातीय द्रव्यों के निष्कासन का कार्य अच्छी प्रकार करते हैं। पुष्ट एवं शुद्ध शरीर में रोग उत्पन्न होना असंभव है। इसके विपरीत उक्त शोधक क्रियाओं के अभाव में स्वांगीकरण एवं मल विसर्जन दोनों क्रियाओं में बाधा उपस्थित होने से रत्क–अम्लता एवं कोशिकाओं में दूषित द्रव्यों की वृद्धि एवं संचय होना ही रोगों एवं अस्वस्थ्यता का मुख्या कारण है।

११. योग विद्या में विवाह से वंचित रहने या घर छोड़ने अथवा संसार से विरक्त होने की शिक्षा नहीं है। अपितु ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और सन्यास चारों आश्रमों में कार्य तथा कार्यक्षेत्र में अनासक्त–निर्लिपत रहते हुए निष्काम भाव से कर्तव्य परायणता पर बल दिया है, जीवन की सफलता सिद्धता–सुख और आनन्द के संयोग में है। जो पातंजलि ऋषि द्वारा रचित योग दर्शन में वर्णित–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि, जिसे

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection

अष्टांग योग भक्ति की संज्ञा दी गयी है, का पूर्णरुपेण अनुष्ठान करते हुए रुप, रस, गन्ध, शब्द और स्पर्श इन पांच विषयों की तृष्णा से मन को हटाकर ईश्वर में लगाने से संभव है।

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१२. ध्यान व समाधि के लिये योग मुद्रा लगा कर सिद्धासन, स्थिर शरीर, गर्दन, सीधी, नेत्र बंद, इन्द्रियां बाहरी विषयों से हटाकर अन्तरमुखी कर मन को श्वास–आवागमन का द्रष्टा बनाकर मस्तिष्क को विचार शून्य रसना के अग्रिम भाग को मोड़ कर तालू स्थान में लगा पूर्णतया शरीर निष्क्रिय शान्त अवस्था में बैठकर निरन्तर अभ्यास करने से समाधि और समाधि की उपलब्धी में सत–चित्त–आनन्द स्वरुप प्रमू की अनुभूति, क्लेशों और दुःखों से जीवन में मुक्तावस्था की प्राप्ति होगी।

१३. योग विद्या एक ऐसी चमत्कारी कुन्जी हमारे हाथ में सौंप देती है जिससे न केवल हम अध्यात्मिक ज्ञान की चरम सीमा प्राप्त कर सकते हैं अपितु रोगों से ओर कष्टदायक वृद्धावस्था से अपने को मुक्त करते हुए चिर यौवन ओर दीर्घ स्वास्थ्य से परिपूर्ण प्रणाली का गठन करने में समर्थ बनते हुये सर्वांग सुन्दर मानसिक उत्कृष्ट शक्ति के भी अधिकारी बन सकते हैं।

यदि समग्र मानवता योग विद्या द्वारा प्रचलित प्रणाली को अपने समाज, राष्ट्र व विश्व की व्यष्टि व समष्टि रुप से सुरक्षा के लिये स्वीकार कर लें, तो वह युग–युगों के लिये मानवता को खून–खराबे, असमायिक, अकाल मृत्यु और विकराल महामारियों के चंगुल से भी निश्चिन्त हो सकती है।

–स्वामी शरणानन्द सरस्वती, बी–५३, गांधीनगर
मुरादाबाद (२४४००१), उत्तर प्रदेश

रोग मुक्त स्वस्थ जीवन, शान्त दीर्घायु, प्राप्ति हेतु, हेतु सत्य, शिव सुन्दर प्रेरणा

योग वाचस्पति स्वामी शरणानन्द सरस्वती का पिता स्व० श्री सुखवासी लाल, माता स्व० भगवान देवी से जन्म १९२० ई० में उ०प्रदेश के जनपद मुरादाबाद के ग्राम लालपुर गंगवारी में हुआ। प्रत्येक दस वर्ष के अन्तराल में अपने सिद्धान्तिक जीवन को अपनी आयु के साथ उन्नतशील करते रहे।

प्रथम दशक में प्राईमरी द्वितीय में अंग्रेजी शिक्षा प्राप्त कर तीसरे दशक में राजकीय सेवा में प्रवेश, देवी लक्ष्मी से विवाह पुत्र रतन सुभाष

-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

का जनम, नगीना से बिजनौर जनपद को स्थानान्तरित हो कर १९५० ई० तक बिजनौर राजकीय सेवा मे दो पुत्र रतन ब्रम्हसरन, महेश सरन का जन्म, तथा मुरादाबाद जनपद को स्थानान्तिरित होकर १९६० ई० तक स्थाई निवास हेतु क्षेत्र गाँधी नगर में गृह निर्माण व चौथे पुत्र विष्णु सरन का जन्म हुआ। १९७० ई० तक .चारों पुत्रों की शिक्षा पूरी करा कर १९८० तक चारों को राजकीय सेवा में नियुक्त, उन के विवाह देवी रंजनादेवी, सुधा देवी, विजय लक्ष्मी व देवी शर्मिष्ठा से सम्पन्न करा कर नव निर्मित गृह के चार भागों में पृथक अपने अपने परिवार सहित रहने की पूर्ण व्यवस्था की। १९७७ ई० के मार्च मास में इन की माता श्रीमती लक्ष्मी देवी स्वर्गवास हेतु इन से व्योग कर के चली गयी।

१९८० से १९९० तक इनके जीवन का अति महत्वपूर्ण समय-जिसमें राजकीय सेवा व पारिवारिक दायित्वों से पूर्ण निवृत्ति के साथ वेद मार्ग पर आरूढ धूरी के श्री प्रेम प्रकाश द्वारा वानप्रस्थ आश्रम में दीक्षित भारत श्रमण वैदिक सत्संग और योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र की मुरादाबाद मं स्थापना की। १२ जुलाई १९९५ ई० को हरिद्वार में स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती द्वारा सन्यास आश्रम की दीक्षा लेकर भारत के अनेक प्रान्तों तथा मॉरीसस में निः शुल्क योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के १०० शिविरों का आयोजन अब तक करने के साथ स्वस्थ रहते हुये उज्वल स्वस्थ जीवन जीने की कला का व्यवहारिक प्रशिक्षण दे कर अपने तथा अन्य हजारों के जीवन सफल बनाने में बचे शेष जीवन व समय का सदुपयोग कर रहें है।

स्वामी जी का लोकहितकारी आर्दश जीवन माना जा रहा हैं इन की सु-प्रेरणा से सद्भावना और सहयोग से मुरादाबाद के कंजरी सरायें क्षेत्र में '' रामा-प्राकृतिक चिकित्सालय'' जन सेवा हेतु खोला गया है।

इन के द्वारा कृत व प्रस्तुत योगासन, योगिककियाऐं व प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति अति प्रभावशाली सरल व जीवन उपयोगी है।

देहरादून के राजेन्द्र नगर क्षेत्र में इन की शिष्या कु० अर्पणा देवी योगाभ्यास केन्द्र चला रही है। एक अन्य स्थान पर श्रीरामा शंकर शुल्क योगाभ्यास केन्द्र चला रहे है। विकासनगर में श्री हरकिशोर महेन्द्र, श्री शार्दा जी जयपुर में और श्री ब्रह्म प्रकाश व उन की पत्नी भी जयपुर में ही ऐसे केन्द्र चला रहे है।

इन से प्रशिक्षण लेकर व्यष्टि व समष्टि रूप से अनेक स्थानों पर व्यक्ति योगाभ्यास से स्वास्थ्य लाभ उठा रहे है। रोग से मुक्त स्वस्थ्य दीर्घ जीवन प्राप्ति का संसार में योगासन, प्रणायाम, योगिक कियाओं व प्राकृतिक चिकित्सा के अतिरिक्त सरल व्यय रहित, बिना किसी यन्त्र के स्वमेव किये जाने वाला अन्य कोई उपाय नहीं है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अतः इन बिन्दुओं के आधार पर इस ज्ञान को जन साधारण में प्रचार प्रसार हेतु इस पुस्तक की रचना की है। आशापूर्ण निवेदन है सभी इसे अपना कर स्वस्थ सफल जीवन लाभ उठायें।

अतुल कपूर
क्षेत्रीय सचिव
केनरा बैंक आफिसर्स एसोशियेशन
(चण्डीगढ अंचल)
सैक्टर १७ - सी,
चण्डीगढ

पतञ्जलि योग सुधा

ओ३म्

१. यो देवो अग्नौ यो अपसु यो विश्वं भुवनमाविवेश य ओषधीषु यो वनस्पतिषु तस्मै देवाय नमों नमः।।

जो सर्व शक्तिमान पूर्ण ब्रह्म परमदेव अग्नि में है, जो जल में है, जो समस्त लोकों में अन्तर्यामी, रूप से प्रविष्ट है, जो ओषिघयों–वनस्पतियों में है, और जो सर्वत्र परिपूर्ण है, उन परम देव परमात्मा को नमस्कार है। नमस्कार है।

२. यो भूंत च भव्यं च सर्वं यश्चाधितिष्ठति, स्वर्यस्य च केवलं तस्मै ज्येष्ढाय ब्रह्मणो नमः

जो परमेश्वर भूत, भविष्य और वर्तमान तीनों कालों के बीच में होने वाले सब व्यवहारों को यथावत जानता है तथा जो सब जगत को अपने विज्ञान से ही जानता, रचता, पालन, लय करता और संसार के सब पदार्थो का अधिष्ठाता और स्वामी है, जिस का सुख ही केवल स्वरूप है,उस महान आनन्दघन परमेश्वर को हमारा नमस्कार है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

योग क्या है

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

योग शब्द

"युज समाधौ " धातु से बनता है। इस का अर्थ समाधि है। " युजिर योगे " धातु से भी योग शब्द बनता है। इस का अर्थ है– जुड़ना, मिलना, मेल, संयोग– दो या बहुतों का एक में मिल जाना योग है। अध्यात्मिक दृष्टि से आत्मा और परमात्मा का मिलन योग है, जिस के लिए योगांगों का अभ्यास करते हुए चित्त वृत्ति निरोध पूर्वक समाधि में पहुंच कर चैतन्य स्वरूप या ब्रह्म स्वरूप में स्थित हो जाना योग है,

"योगश्चित्तकृत्ति निरोधः" योग दर्शन १/२

पातन्जल योग दर्शन में चित्त की वृत्तियों के रोकने, निरोध या नियन्त्रण को योग कहा है। परन्तु गीता में योग शब्द के तीन अर्थ है (१) समता– जैसे समत्व योग उच्यते (गीता– २/४८) (२) सामर्थ – एश्वर्य– प्रभाव, पश्य में योगमैरवर्य (गीता ६/५) (३) समाधि– जैसे "यंत्रों परमते चित्त निरूधं योग सेवया (गीता ६/२०)

जो कुछ भी कर्म किया जाये, उस के पूरा होने या ना होने में तथा उस के फल में सम भाव रहने का नाम (सभत्सवं) है

पतन्जलि योग दर्शन में मन की स्थिरता (वृत्ति निरोध) को महत्व दिया गया है, परन्तु गीता समंत्व वुद्धि की स्थिरता (उद्देश्य की दृढ़ता) को ही महत्व देती है– (गीता २/५५–६८) कारण कि कल्याण कंल्याण की प्राप्ति में मन की स्थिरता को उतना महत्व नहीं है, जितना समत्व बुद्धि की स्थिरता का है। अगर मन की स्थिरता होगी तो कर्मयोगी कर्तव्य कर्म कैसे करेगा क्योंकि मन स्थिर होने पर बाहरी क्रियाऐं रूक जाती है। गीता २/४८ में भगवान अर्जुन को आदेश देते है। हे धनन्जय! तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि आसिद्धि में सम हो कर योग में स्थित हुआ कर्मो को कर, क्योंकि समत्वाभाव को ही योग कहा गया है ऐसे ही गीता २–५० में कृष्णा कहते है "योगः कर्मसुकौशलम" समत्वं बुद्धि रूप योग ही कर्मबन्धन से छूटने का उपाए है। यहां कर्म की कुशलता को योग कहा गया है। जिस उपाय से कर्म सहज, सुन्दर स्वाभाविक रूप में सिद्ध हो सके। अर्थात बन्धन का कारण ना हो, वही कर्म की कुशलता है। श्री कृष्ण अर्जुन को स्पष्ट कर के उपदेश देते है कि सम. बुद्धि युक्त पुरुष पुण्य, पाप दोनों को इस लोक में ही त्याग देत है। उनसे लिपायमान नहीं होता। इससे समत्व बुद्धि रुप योग की चेष्टा कर यही कर्म बन्धन से छूटने का उपाय है।

योग विद्या

योग विद्या भारत वर्ष की अमूल्य सम्पत्ति है, जो सुदूर अतीतकाल से

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

अविच्छिन्न रूप में गुरू परम्परा पूर्वक चली आ रही है। युग युग से चला आ
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha
रहा यह योग वस्तुतः भारतीय ऋषि मुनी यति योगियों का अध्यवसाय एवं साधना लक्ष्य अन्तरजगत का महत्वपूर्ण अन्तर्विज्ञान है। इसी योग समाधि के द्वारा वैदिक काल में कितने ही ब्रह्योपासक मन्त्र द्रष्टा/ऋषि बन गये।

वैदकी ऋचायें ही इस का प्रबल साक्ष्य है। वेदों में ऐसे अनेक मंत्र आये है, जो योग का प्रतिपादन करते है। यथा–ऋग वेद मंत्र १०/१७७/३/१०/१३/२६, ५/८/१– अथर्व– १६/८/२

भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन से कहा था कि इस योगशास्त्र का उपदेश मैंने सूर्य (ईश्वर ने) ही पहले सृष्टि के प्रकाशक सूर्य को दिया था। सूर्य ने मनू को मनू ने अपने पुत्र इक्षवाकु को तथा इक्ष्वाकु ने इस का उपदेश राजऋषियों को दिया। इस प्रकार यह योग की परम्परा क्रमशः सभी सन्तों ऋषियों में सूर्य वंशी तथा चन्द्र वंशी राजाओं में चली आई और जनक आदि राज राजर्षि नाम से अलंकृत होते है।

योग का स्वरूप

सामान्यतः योग का अर्थ स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर जाना अर्थात बाहर से अन्तरमुख होना है। चित्त की वृत्तियों द्वारा वर्हिमुख हो कर स्थूलता (भोगवाद) की ओर जाते है। वृत्तियॉ जितनी वहिर्मुख होती जांयेगी उतनी ही उन में रज औरतम की मात्रा बढ़ती जायेगी। विपरीत इस के वृत्तियां जितनी अन्तरमुख होती जायेंगी उतना ही सत्व का प्रकाश बढ़ता जायेगा। जब कोई भी वृत्ति न रहे तब शुद्ध परमात्म स्वरूप शेष रह जाता है। और ऋतप्रज्ञा जागृत होती है।

सृष्टि का स्परूप

सृष्टि का स्वरूप दो पदार्थो पर आधारित है– योग और भोग'। दोनों का फल भी सुनिश्चत है। भोग– बन्धन और योग मुक्ति प्रदान करता है। यह निर्विवाद है कि बन्धन किसी को स्वीकार्य नहीं है। परन्तु प्रमाद जीव की स्वभाविक प्रवृत्ति होते हुये भी यदि जितेन्द्रिय और योगतत्वज्ञ है तो योगी की भांति बन्धन को न प्राप्त होता हुआ जीवन मुक्त रहता है। सृष्टि के तीन रूप–उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय– अर्थात संसार की प्रत्येक वस्तु प्रकृति द्वारा उत्पन्न होती हैं एवं निर्धारित अवधि तक विकसित होती है, फलती फूलती है और अन्त में विनाश को प्राप्त होती है।

प्रकृति त्रिगुणात्मक (सत्व, रज, तम) युक्त होने से प्रकृति से उत्पन्न प्रत्येक वस्तु भी सत्व, रज तम तीनों गुणों से युक्त रहती है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अतः मानव शरीर प्रकृति के पंच तत्वों से बना होने के कारण सत्व, रज,तम– तीनों गुणों से युक्त है। इस लिए शरीर विकारवान व विकृत हो सकता है। परन्तु आत्मा अपार्थिब है– अप्रकृतिजन्य है– पवित्र और स्वस्वरुपप से शुद्ध है। इस संबंध में यजुर्वेद के पहले अध्याय का नवां मंत्र स्पष्ट करता है।

अहनुतमासि हविर्धानं दृहंस्व माह्यर्मा
ते यज्ञपतिर्हार्षीत
विष्णुस्तवा क्रमतामुरू व वातायापहंत रक्षो
यच्छन्तां पंच।।

अर्थ–वेदमाता कहती है। ए आत्मा ! तू अकुटिल है। कुटिलता वक्रता, विकार तो त्रिगुणात्मक प्रकृति से बने शरीर में हो सकते हैं। तू अन–इल, अपार्थिव। अप्रकृति जन्य है। प्रकृति से बने शरीर मे निहित तेरा निर्विकार और अवक्र स्वरूप तुझे विकारवान और वक्र प्रतीत हो रहा है जैसे विद्युत (बिजली) का प्रकाश स्व–स्वरूप से श्वेत है। विद्युतका वही श्वेत प्रकाश हरे रंग के बल्ब में हरा, लाल रंग के बल्ब में लाल, पीले रंग के बल्ब में पीला ही प्रतीत होता है और श्वेत रंग के बल्ब में वही श्वेत प्रकाश दिखाई देता है।

इसी प्रकार त्रिगुणात्मक (सत्व, रज, तम युक्त) शरीर में स्थित तेरा निर्विकार और अवक्र स्वरूप तुझे विकारवान और वक्र प्रतीत हो रहा है। जब तू अपने तनु (शरीर) जीवन को दिव्यतम, शद्धतम,पूर्णतम् सेवनीयतम, प्रियतम, देव हुतम बना लेगा। तब तू अपने अहनुत शुद्ध स्वरूप का अवलोकन करता हुआ अनवरत अपने निर्विकार आत्म स्वरूप मे अवस्थित रहने लगेगा। जिस प्रकार काले कोयले में अग्रि की व्याप्ति से कोयले का काला रग हट कर कोयला अग्रिरुप हो जाता है। ऐसे ही दिव्यताओं से तेरा सत्व, रज, तम युक्त जीवन नितान्त दिव्य हो जावेगा। तेरा अपना यह तन (शरीर) तेरा हविर्धान (हवनकुंड) है, जिस में मुख के द्वारा खान–पान की,नेत्र द्वारा दर्शन की श्रोत्र द्वारा श्रवण की,नासिका द्वारा प्राणा की आहुतियां होमी जाती है। हृदय के द्वारा भावना की आहुति दी जाती है।

१– यदि अपने जीवन में (हविर्धान) में मुख, नेत्र श्रोत व नासिका द्वारा तामसी हवि देंगे तो जीवन तामसी हो जावेगा। और तामसी–हविर्धान (जीवन) शरीरमें स्थित हुआ तू (आत्मा) अपने आप को तामसी अनुभव करेगा और और तामसी (निकृष्ट) कर्म करेगा।

२– राजसी आहुति देने से शुभ अशुभ कर्म करेगा।

३– सात्विक आहुति देने से श्रेष्ट कर्म करेगा।

४– दिव्य आहुति देने से श्रेष्टतम् कर्म करेगा।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

यथा हवि तथा हविर्धान
यथा हवि तथा जीवन
यथा जीवन तथा जीव
यथा जीव तथा कर्म
यथा कर्म तथा फल

अर्थात अपने जीवन को दिव्य बना, तब तेरा आत्मा दिव्य शरीरमें स्थित हो कर श्रेष्टतम् कर्म ही करेगा औरजीवन निरन्तर अपने परम लक्ष्य– ईश्वर प्राप्ति की ओर बढ़ेगा। आगे वेद माता कहती है (विष्णुः त्व क्रमताम उरू बाताय अपाः हतम रक्षः) अन्तरयामी विष्णु तेरे जीवन में प्रदीपृ प्रज्वलित हो कर राक्षसों, कुकृताओं, विकारों का निराकरण करता हुआ तुझे में सुविशाल वेग का संचार करता हुआ तेरी श्रेष्टतम कर्म की साधना का पग आगे ही आगे बढ़ता चला जायेगा।

पंच यच्छन्ताम् जव बुद्धि (MIND) मेघा (SUBCONCIOUS MIND) चित्त, मन, और शरीर यह पांचों विष्णु के प्रकाशन से दिव्य हो जावैंग तब यह पांचों तेरे श्रेष्ठत्म् कर्म की योग साधना में अपना अपना सहयोग प्रदान करेंगे।

यथा कर्ता तथा कृति। यथा सृष्टा तथा सृष्टि यथा रचयिता तथा रचना। संसार का सृष्टा सविता देव परमोत्कृष्ट, शुद्ध पवित्र सुख और आनन्द स्वरूप है। निकृिष्ट, अपवित्र दुखरूप और क्लेशपूर्णा तो यह संसार इस लिए प्रतीत होता है कि मानव इस संसार का और इस संसार की वस्तुओं का दुरूपयोग करता है। इस के सुनियमों का उल्लंघन करता है। दुष कर्म करता है,गन्दा और मैला करता है। यदि मानव इसे तथाइस की वस्तुओं का सदुपयोग करें, सुनियमों का पालन करे, श्रेष्टतम कर्म करे, शुद्ध–पवित्र, ईश्वर उपासना, साधना, सेवा, परोपकार करे तो उसे संसार में सदैव सर्वत्र सुख–आनन्द की प्राप्ति और अनुभूति होती रहेगी।

योग विविधता– उद्धव जी को भगवान कृष्णा नेतीन योग, ज्ञान–योग कर्मयोगऔर भक्ति योग का उपदेश दिया था। योग प्रदीप, में राज योग, हठ योग, लय योग ध्यान योग, भक्ति योग, जप क्रिया योग, भेषज योग, मन्त्र योग, कर्म योग, ज्ञान योग, और अष्टांग योग– इस प्रकार बारह प्रकार के योगों का उल्लेख है।

मार्ग दर्शनार्थ कुछ योगी औरउन के द्वारा साधे गये योग मार्ग जिस से उन्हें प्रभु प्राप्ति में और जीवन उत्थान में सफलता मिली, के नाम दिये जाते है।

महर्षि दयानन्द का ज्ञान योग, कृष्ण का कर्म योग, मीरा का प्रेम योग, कबीर, रैदास महावीर स्वामी, हनुमान जी का भक्ति योग और बालमीकि का जप योग प्रसिद्ध है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

राज योग

राज योग सब साधनों में श्रेष्ट होने और साधन की चरम सीमा होने से इसे राज योग कहते हैं उत्पत्ति, स्थिति औरलय का कारण अन्तःकरण ही है, उस की सहायता से जिस का साधन किया जाता है उसे राज योग कहते हैं। मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार ये अन्तःकरण के चार भेद हैं। अन्तःकरण दृष्य औरआत्मा दृष्टा है। राज योग साधन में विचार– बुद्धि का प्रधान्य रहता है।

राज योग के ध्यान को ब्रह्मध्यान कहते है। राज योग की समाधि को निर्विकल्प समाधि कहते हैं।

हटयोग

सूफी सम्प्रदाय में हट योग का विशेष महत्व है। सिद्धि सिद्धांत पद्धति में 'ह' का अर्थ सूर्य तथा 'ट' का अर्थ चन्द्रमा बतलाया गया है। इस प्रकार सूर्य और चन्द्रमा के योग को हट योग कहते हैं।सूर्य से तात्पर्य प्राण वायु तथा चन्द्र से अपान वायु से है। अतः प्राणायाम द्वारा उक्त दोनों वायु का निरोध हट योग कहलाता है।

दूसरे मत के अनुसार सूर्य ईडा तथा चन्द्र पिगला नाड़ियों का प्रतीक है। इन पर नियन्त्रण करके सुषम्ना–मार्ग से प्राण वायु को संचारित करना हट योग है।

एक ओर वैज्ञानिक मत यह है कि इस चराचर जगत का उपादान कारण प्रकृति है। मूल प्रकृति सत, रज और तम त्रिगुणात्मक होने से प्राणीमात्र के शरीर वात,पित, कफ त्रिधातुओं के नाना प्रकार के रूपान्तरों के सम्मिश्रण हैं जब यह तीनों धातु शरीर में सम अवस्था में हैं। तब रसायन का काम करती हैं, परंतु इन का असम भाव होना अर्थात न्यून–अधिक होना और इन के तद्नुसार कुपित होने से शरीर में अनेक रोग उत्पन्न होने लगते हैं। और परिणाम स्वरूप शरीर में विजातिय द्रव्यों का संग्रह होनेसे अस्वस्थ्यता और रूगणता बनी रहती है।

इन ब्याधियों को ना उत्पन्न होने देनेके लिए और यदि हो जावे तो उन्हें दूर कर के पुनः देह को पूर्ववत स्वस्थ्य बनाने के लिए जैसे आयुर्वेद के आचार्यो ने स्नेह पान,स्वेदन बमन,विरेचन और बस्ती यह पंच कर्म कहे हैं वैसे ही हट योग के महर्षियों ने शरीर की शुद्धि के लिए षठ कर्म निश्चित किये हैं।

हट योग प्रदिपिका ग्रन्थ के अनुसार १– धोति, २– बस्ति, ३– नेति, ४– नोलि, ५– कपाल माति और ६– त्राटक को षट कर्म कहा जाता है। आगे चलकर गजकरनी को भी इन के अर्न्तगत कर दिया है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha
प्रारम्भ में इन क्रियाओं को सीखने सिखाने और इन पर अधिकार रखने में कोई आपत्ति नहीं है। परंतु आवश्यकता न होने पर भी नित्य करते रहने से समय का अपव्यय,शारीरिक निर्बलता और मानसिक प्रगति में शिथिलता आ सकती है। चरणदास जी ने तर्क विर्तक किये बिनाअपना अन्तिम निर्णय इस प्रकार दिया है।

पहले यह सब साधिये काया होवे सुद्धि।
रोग न लागे देह को,उज्ज्वल होवे बुद्धि।।

१/धोति–धोति का अर्थ है–धोना ! पेट को आंत को, आहार नली को, मलाश्य को – (१) पेट को धोने के लिए कर्म क्रम ५ पर दर्शायें हैं। जिस से आहारनली भी शुद्ध होगी (२) आंत और मलाशय शुद्धि हेतु एनीमा विधि क्रम २ पर है। वस्त्रधोति– विधि– महीन वस्त्र (मलमल) की चार अंगुल चौड़ी और १६ हाथ अर्थात् लगभग चार मीटर लम्बी पट्टी ले कर स्वच्छ पानी में खोला कर भिगो दें। उकड़ू बैठे । पहले उस काएक सिरा मुख में ले जाकर निगलें। पहले दिन केवल "२ – ३" ही निगल कर निकाल लें, फिर धीरे–धीरे अभ्यास वढ़ाते जायें। अगर धौति निगलने में कष्ट हो तो शहद या दूध के पानी में भिगो कर निगलने का अभ्यास करें। धीरे धीरे धौति को बाहर निकालें। रूकावट होने पर नमक का गुनगुना पानी पी कर उल्टी करें फिर धीरे–धीरे धोती बाहर निकालें। बाहर निकालने के बाद धोती को साबुन मिले गरम पानी से साफ करें, जिस से उस पर किसी प्रकार का मल ना रहे। बाद में उसे सुखा कर लपेट कर रख दें। इससे पेट की दीवारों पर चिपका कफ या आवं कपड़े में सोख कर बाहर आ जता है। इसी प्रकार सड़ा हुआ पित्त भी इसमें सोख कर निकल जाता है। आहार नाली में बने छोटे छोटे टयूमर (फोड़े की तरह) तक भी इस से साफ हो जाते हैं।

२/बस्तिया एनीमा– बस्ति मूलाधार के पास हैं रंग लाल है। इस के देवता गणेश हैं। वस्ति को साफ करने वाले कार्यो को वस्ति कर्म या क़्रिया कहते हैं। वस्ति कर्म कठिन होने के कारण उस को विस्तार न देकर अब आधुनिक युग में एनीमा से काम चलाया जा सकता है, जो अति सुगम और लाभप्रद हैं एनीमा सेट जिसमें, एनीमा पात्र, रबड़, और नोजिल तीन भाग होते हैं। एनीमा पात्र में गुन गुना जल जिसमें अलग से एक नींबू निचोड़ कर छान करडाल लें। फिर नोजिल की जांच कर लें कि उस से और रबड़ टयूब से पानी ठीक निकल रहा है। नीचे पृथ्वी पर या चौकी पर बांई करवट से लेट जायें। नोजिल पर और गुदा पर सरसों का तेल लगाकर नोजिल को गुदा में दो इन्च अन्दर कर लें और नोजिल की टोंटी खोल कर पानी अन्दर जाने दें। एनीमा पात्र किसी स्टूल पर

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

दीवार अन्टड़ी पर रखा होना चाहिए। जब एनीमा पात्र खाली हो जावे। तब नोजिल गुदा से बाहर निकाल दें। खड़े होकर पेट को और शरीर को इधर उधर धुमाएं जिस से अन्तरी में गया जल उसे साफ कर दें। शौचालय में जा कर पानी को धीरे–धीरे छोड़ें। इस से बड़ी आंत में जमा मल निकल कर आंत शुद्ध हो जावेगी, पहले दिन नींबू, दूसरे दिन लाल दवा जिसे पोटेशियम परमेगनेट कहते हैं के कुछ कण डाल कर, तीसरे दिन नीम के पत्ते पका छानकर या तीसरे दिन त्रिफला पका–छान कर और पांचवें दिन खट्टे मठ्ठे का एनीमा उक्त विधि से लेने से आतों से मल निकल कर आंतें शक्तिशाली हो जावेगी।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

नेति कर्म

नेति के तीन प्रकार हैं। १– जल नेति, २– तेल नेति, ३– सूत्र नेति या रबड़ नेति।

जल नेति– एक गिलास में गुन गुना पानी नमक डालकर लें। नाली के पास बैठ कर या बेसिन पर खड़े हो कर गिलास को जिस नासिका पुट से श्वांस चल रहा हो उस पर लगा कर दूसरा नासिका पुट दूसरे हाथ की उंगली से दबा कर अर्थात् बन्द कर के पानी को चालू स्वर से श्वांस के द्वारा खींचे पानी मूंह में जाने लगे उसे मूंह से बाहर थूक दें। इसी प्रकार नासिका द्वारा श्वांस के साथ अन्दर खींच कर मुख से बाहर निकालते रहें। ऐसे ही दूसरे नासिका पुट से निकालें फिर दोनां नासिका स्वरों के सामने गिलास रख कर पानी नासिका से श्वांस द्वारा खींच कर मुख से बाहर निकालते रहें। जल में नमक न अधिक और न ही कम होना चाहिए। ऐसे खड़े या बैठ कर नेति करें जिस से पानी कपड़ों पर ना गिरे। नजले जुकाम को भारी लाभ। नेत्र ज्योति और श्रवण शक्ति बढ़ेगी। सिर दर्द को भी लाभ अवश्य होगा।

तेल नेति

जल नेति के पश्चात एक चम्मच में आधी चम्मच सरसों का तेल ले कर चालू स्वर से श्वांस के द्वारा खींच मुख से बाहर थूक दें। इसी प्रकार आधी चम्मच सरसों का तेल लेकर दूसरे स्वर से खींच कर मूंह से बाहर थूक दें। केवल दोनों स्वरों से अलग अलग एक को बन्द कर के एक एक बार ही करना है। नेत्र, ज्योति, श्रवण शक्ति, नजले,सिर दर्द को लाभ होने के साथ–साथ जिन्हें अधिक छीकें आती हो उन्हें भी अधिक लाभ होगा।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सूत्रनेति या रबड़ नेति

सूत्र नेति किसी आश्रम से लैं या महीन कच्चे सूत के दस पन्द्रह धागों की लगभग ६ इंच लम्बी एक डोर बिना बटी ले कर उस का एक सिरा ४ या ५ इन्च बट कर पतला बना कर पिछले भाग को मोम से चिकना बना कर जल में भिगों लें। फिर इस स्निग्घ भाग को इस रीति से थेड़ा मोड़ करजिस नासिक छिद्रसे वायू खुलकर चल रहा हो उस छिद्र में लगा कर श्वांस को पूरक कर के स्वरों के बीच की हड्डी के सहारे धीरे–धीरे ऊपर को चढ़ावें –जब नेति का सिरा मुख में तालुए के पास पहुंच जाये तब दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली और उस के साथ वाली मध्यर्मा उंगली को मिला कर तालुऐ से नेति को पकड़ कर मूंह से बाहर निकाल कर दोनों सिरे थोड़ा आगे पीछे खींच कर हल्का घिस्सा लगाये। फिर नेति को दोबारा पानी से भिगो कर शुद्ध कर के ऐसे ही दूसरे नासिक पुट से प्रयोग करें। ध्यान रहे कि नेति नासिका में डालते समय मूंह खुला रखें। अच्छा तो यह है कि किसी अनुभवी गुरू से सीख कर करें।

रबड़ नेति–

रबड़ नेति जिसे डाक्टरी भाषा में CATHEDOR कहते हैं किसी SURGICAL STORE से ले कर उक्त विधि से अभ्यास कर सकते हैं।

लाभ–

नेति कपाल को शुद्ध करती है। नेत्र ज्योति और श्रवण शक्ति बढती है। भुजा और सिर की सन्धि के ऊपर के सारे रोगों को नष्ट करती है। अपने अनुभव के आधार पर निश्चित रूप से कह सकते हैं कि नेति के निरन्तर प्रयोग से हम नें एक ऊँचा सुनने वाले राकेश को ठीक कियाहै। तथा B.Sc. में पढ़ता एक विद्यार्थी जो मानसिक सन्तुलन खो बैठा था। डाक्टरउस का पागलपन का उपचार कर रहे थे और स्याने झाड़ा फूकी कर रहे थे। आकस्मिक हमारे सम्पर्क में आया । हमने नेति, मिट्टी पट्टी और एनिमा कराया। इस लड़के जितेन्द्र ने B.Sc. उर्त्तीण करके चिकित्सा कालेज मेंरठ में M.B.B.S की शिक्षा प्राप्त की। राकेश और जितेन्द्र दोनों के रोगों का कारण एक ही था, क़ि इन के नजले बिगाड़ करइनकी नसों में कफ जमा हो गया था और निकलने का रास्ता दवाओं के लेने से बन्द हो कर रूके हुये नजले ने कानों और मस्तिष्क को हानि, पहुंचाई थी नेति से नजले (कफ) का निकलना आरंभ हो कर पूर्ण कफ साफ हो गया। दूसरे आतों में जमा सूखा मल मिट्टी पट्टी और एनीमा द्वारा बाहर निकाला गया। ऐसे ही एक लड़की अनूपम सक्सेना का आधा शीश दर्द ठीक

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कराया।

आसन प्राणायाम और प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा कितने ही मौत के ग्रास बने रोगियों को जीवन मिला है।

प्रभु की कृपा से ही यह श्रय हम जैसे तुच्छ व्यक्ति को मिला है।

धृत नेति

गऊ के घी में सौंठ कूट कर पका कर, छान कर, सीधे लेट जायें, सिर को आड़ा पीछे की ओर करके ठोड़ी ऊपर उठा कर Dropper से या छोटी चम्मच से नासिका के पहले एक स्वर में फिर दूसरे स्वर में ६ –७ बूंद धृत टपकाऐं। मूंह से श्वांस लें। डालने के बाद दोनों हाथों की हथेली से दोनों स्वरों को २–३ मिनट बन्द करके मूंह से ही श्वांस लें। मस्तिष्क को और नेत्र को बहुत लाभ होगा।

४–त्राटक कर्म

त्राटक– समाहित अर्थात एकाग्र चित्त करके मनुष्य निश्चल दृष्टि से लक्ष्य को अर्थात लघु पदार्थ को तब तक देखें जब तक आश्रू पात न होवें।

विधि– १/ इस क्रिया के लिए दीवार पर सरसों के दाने बराबर या उस से कुछ बड़ा मटर के दाने के बराबर काला चिन्ह बना लें।

२/ या सफेद कागज परकाला गोल चिन्ह बना कर कागज को दीवार पर चिपका दें। उस कागज परबने निशान पर दृष्टि टहराते बिना पलक मारे टिंक–टिकी बांधे निरन्तर देखते रहें। इस क्रिया से चित्त सामाहित एकाग्र हो कर दृष्टि शक्ति सम्पन्न हो जाती है।

३/ यह क्रिया एक मोम बत्ती जला कर किसी मेज या स्टूल पर अपनी आखों के सामने लगभग ४–५ फिट की दूरी पर रख कर उस की लो पर बिना पलक मारे टिक टिकी बांधे देखने से भी यह क्रिया सम्पन्न होती है। ध्यान रहे कि रूकी हवा में यह क्रिया करनी है। चलती हवा में मोम बत्ती की लौ हिलेगी। दृष्टि नहीं जमेगी।

४/ उदय व अस्त होते सूर्य की ओर इसी प्रकार बिना पलक मारे टिक टिकी बांधे देखने से भी यह क्रिया सम्पन्न होती है। सूर्य की किरणों – हृदय, दृष्टि, और शरीर को बहुत लाभ पहुंचाती है। देखने का समय धीरे–धीरे बढ़ानाचाहिए। आरंभ में कुछ सेकिंड तक देखें। देखने के बाद दोनों हाथों की हथेली से दोनों आंखों को ठक कर सूर्य की हथेली में देखें। जितनी देर आखें खेल कर सूर्य को देख है। उतनी ही देर हथलियों से आंखे बन्द कर के देखें।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सम्मोहन में जो शक्ति आ जाती है। वही शक्ति त्राटक से भी प्राप्त होती है। त्राटक के अभ्यास से नेत्र और मस्तिष्क में उष्णता बढ जाती है। अतः नित्य ठंडे जल से जल नेति करनी चाहिये। तथा आंवले या त्रिफला को रात्री को भिगो कर प्रातः उस के जल को EYE WASH CUP में ले कर बारी बारी से दोनों नेत्रों को धोना चाहिये। नेत्रों में आश्रूं आने पर उस दिन दोबारा त्राटक नही करना चाहिये। वास्तव में त्राटक का समय जो अनुकूल है वह रात्री को दो बजे से पांच बजे तक है।

गज कर्म

५–गज करनी, बमन या कुनजल
गज कर्म यही जानिये पये पेट भरि नीर !
फिर युत्किसो काढ़िये रोग ना होये शरीर!!

हाथी जैसे सूंड से जल अन्दर खींच कर फिर बाहर फेंक देता है। वैसे ही गज कर्म में किया जाता है। अतः इस का नाम गज कर्म या गज करनी हुआ। यह कर्म भोजन से पहले करना चाहिये यदि विष युक्त या दूषित भोजन कर लिया हो तब इसे भोजन के बाद कर लेना चाहिये।

विधि

प्रातः काल नित्य कर्म से निवृत हो कर एक जग में गुन–गुना जल सात या आठ गिलास पीकर अंगूठे के पास की दाहिनें हाथ की तरजनी और मध्यमा उंगली मिला कर हलक में डाल कर बड़ी जीभ के पीछे छोटी जीभ को छूने से पेट में पिया पानी बाहर निकलने लगेगा। बायां हाथ पेट पर रख कर पेट को दबाते रहना चाहियें। नाली के पास बैठ कर या बोसिन के पास खड़े हो कर यह क्रिया करें। इस क्रिया करने के पश्चात् १५ मिनट तक विश्राम भी अवश्य करना चाहिये।

लाभ

पित्त प्रधान पुरूष के लिये यह क्रिया अति हित कर है। मुलैटी पानी में उबाल कर छन कर उस से गज करनी या बमन करने से सीने में जमा हुआ काफ भी बाहर निकल जाता है। और खांसी को लाभ पंहुचता है। अमाश्य को शुद्ध करने का यह सहज उपायें है। शरीर की थकान और सिर दर्द को भी लाभ होता है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

६—कपाल—भाति कर्म

लोहार की भस्रा (भाथी) के समान अंत्यन्त शीघ्रता से क्रमशः रोचक,पूरक प्रारणायाम को शान्ति पूर्वक करना योग शास्त्र में कफ दोष का नाशक कहा गया है, तथा यह क्रिया कपाल भाति के नाम से विख्यात है। इसे भस्त्रिका की संज्ञा भी दी गयी है। सिध्दासन, स्वास्तिकासन, पदमास न पर बैठ कर दोनों हथेली घुटनो पर रख कर यह क्रिया करने से बल और ऊर्जा की वृद्धि होती है।

लाभ

जब फेफड़ो से श्वांस नालिका द्वारा कफ बार—बार ऊपर आता हो अथवा जुकाम हो गया हो तब सूत्र नेति या धोति क्रिया से इच्छित शोधन नही होता। ऐसे समय पर कपाल भांति कर्म अति लाभदायक है। इस क्रिया से फेफड़ो में और समस्त कफ वाहनी नाड़ियों में जमा हुआ कफ कुछ कोषों जाता? है और कुछ पसीनें के द्वारा बाहर निकल जाता है, जिससे फुफुस कोषो शुद्धि हो कर फुफुस बलवान होते है। साथ—साथ सुषुम्ना, मस्तिष्क और अमाशय की शुद्धि हो जाने से पाचन शाक्ति प्रदीप्त होती है।

परन्तु उरः क्षत, हदय की निर्बलता, बमन रोग, हुलास, (उवाक) हिक्का,ऊर्ध्वरत्क पित, अमल पित अदि दोषों के समय या यात्रा में वर्षा हो रही हो तो ऐसे समय में इस क्रिया को ना करें।

नाद योग

नाद योग की साधना करने से पूर्व यह जान लेना आवश्यक है कि यह नाद क्या है। जिस तरह अर्थ जगत की चार अवस्थांऐ जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरिया, उसी प्रकार शब्द जगत की चार अवास्थाऐं —परा, परयन्ती, मध्यमा और वैखरी कही गई हैं।

एक ही नादात्मक वाणी मूलाधर से उदित होने पर परा कही जाती है। नाद की सूक्षमता के कारण उस का निरूपण कठिन होने से वही नाद जब हदय से उत्थित होती है तो उसे योगी देख सकते है इस लिये उसे पश्यन्ति कहते हैं। हदय के मध्य में उदय होने से उसे मध्यमा और जब यह वाणी मुख में स्थित होकर तालु, ओष्ट के द्वारा उच्चारित होती है,, उसे वैखरी वाणी कहते है। इस प्रकार वाणी के चार पद है, जिन्हें नाद ब्रह्म के साधक मनीषी योगी जानते है। पर जन साधारण केवल वैखरी वाणी ही बोलते है।

लय योग

कुछ लोग इस योग को निम्नांकित रूप में प्रस्तुत करते है। शरीर में

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मेरूदंड के नीचे मूलाधार के नाम से एक बन्द है/ ७२००० बेहत्तर हज़ार नााड़िया उस से निकल कर सम्पूर्ण देह में व्याप्त रहती हैं। मेरूदंड के बांयें भाग में चन्द्र रूपिणी ईडा का, दक्षिण, भाग में सूर्य रूपिणी पिंगला का और मध्य में छिद्र में सुषुम्ना मार्ग हैं। भूमध्य में इन तीनों नाडियों का संगम प्राप्त हो कर यह तीनों नाडिया सिर में ब्रह्म रन्ध्र तक जाती है। मूलाधार में महा शक्ति कुन्डलिनी सोती रहती है। ध्यान और जप से उसे जगा कर सहस्रार चक्र में विराजमान परमेश्वर में लीन करना ही लय–योग या कुन्डलिनी योग है।

नाम स्मरण और मंत्र जप

नाम स्मरण और मंत्र जप भिन्न –भिन्न दो साधन हैं। नाम का यथार्थ स्मरण होने के लिये मानसिक क्रिया आवश्यक है। जिस किसी देवता का नाम हो, उनका नाम लेते ही उन का रूप मानस चक्षु के सामने ख़ड़ा हो जाना चाहिये। और उन के गुण , कर्मो का स्मरण होना चाहियें तथा उनके अपार दया –प्रेम से गद–गद हो कर उनके स्वरूप में मिलने का प्रयत्न होना चाहियें।

मऩ्त्र– 'मन'+'त्र'

दो शब्दों से बना है। 'मन' शब्द से मन को एकाग्र करना, 'त्र' शब्द से त्राण (रक्षा) करना, जिनका धर्म है और जप से जो अभिष्ट फल प्रदान करें, वे मंत्र कहे जाते है।

मंत्र योग

मन्त्रों क़ी रचना विशिष्ट पद्धति से मंत्र शाक्ति के विशेषज्ञ अनुभवी महात्माओं ने की होती है। मंत्रों का अर्थ गहन होता है और मंत्रशास्त्र के अनुसार नियमों का पालन करते हुये अक्षर जोड़कर मंत्र बनाऐ जाते हैं ये मंत्र जप द्वारा ही सिद्ध किये जाकर अमोध फल दायक होते है।

मंत्र योग या मंत्र जप के संबध में अपने अध्ययन और अनुभव के आध ाार पर निश्चय रूप से कह सकते है कि गुरूडम गुरू अपने जाल में फंसाने के लिये अपने शिष्यों को दीक्षा देकर वेदों के मंन्त्रों के अतिरिक्त कुछ संस्कृत के शब्दों से बना कर मंत्र का नाम दे कर शिष्यों के कान में फूंक कर कह देते है किसी को बताना नहीं वे वास्तविक लाभकारी मंत्र नही होते । गीता के श्लोक, रामायण की चौपाई–दोहे और मंत्र केवल वेदों के ही होते है।

उदाहरणार्थ गुरू ने कान मे " ओम वासुदेवाय नमः" या " ओम् नमः शिवाय" फूंक कर कह दिया जपते रहना –अर्थ क्रमशः वसुदेव को नमन, शिव को नमन/ इन गुरू कृत मंत्रों में ईश्वर स्तुति, प्रार्थना ,उपासना कुछ भी नहीं

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

है। इस प्रकार लाभ तो बहुत दूर, समय और शक्ति भी नष्ट हुई।

अतः सचेत किया जाता है कि वेद मंत्र जो ईश्वर्य वाणी कहे जाते है और जिन में ईश्वर स्तुति, प्रार्थना, उपासना के अतिरिक्त उपदेश,नियम और जीवन को सफल बनाने हेतु सत्य मार्ग दर्शाया गया है का चयन कर के जप करना चाहिये। गायत्री मंत्र को ही लें। ये मंत्र ऋगवेद में ३/६२/१०, पर यजुर्वेद में चार स्थानों पर ३/३५,३०/२,व६३/३, सामवेद में ३०६/३/१०/१ तथा अथर्ववेद में १६/७१/१ पर आया है।

गायत्री मंत्र

ओ३म् भूर्भवःस्वः। तत् सवितुर्वरेण्यं। भर्गो देवस्य
धी महि,धियो यो नः प्रचोदयात्।

ओ३म्– ईश्वर का निज नाम है प्रभु आप (भूः) प्राण स्वरूप (भुवः) दुख नाशक(स्वः) सुख प्रदान करने वाले हो

हम (देवस्य सवितुः) देव सविता के (तत् वरेण्यं भर्गः) उस वरेण्यं भर्गः को (धीमहि) ध्यान द्वारा धारण करें, (यः) जो (नः) हमारी(धियः) धारणाओं को (प्रचोदयात्) सु–प्रेरे। सुमार्ग पर प्रेरित करे।

देव– दिव्यताओं का पुन्ज–सविता–प्रसवन कर्ता, रचयिता,प्रकाशता,वरेण्यं–वरण करने योग्य,धियः–धारणायें भर्ग–दिव्य प्रकाश–धारणायें आठ है– संकल्प ,चिन्तन,दृष्टि,श्रुति, संस्पृष्टि, गन्ध रसन।

देव सविता के दिव्य प्रकाश का निरन्तर ध्यान करने से साधकों के जीवन में दिव्य प्रकाश का संचार रहता है। जैसे कोयले में अग्नि प्रविष्ट होने से कोयले का काला रंग दूर हो जाता है और कोयला अग्नि रूप हो जाता है वैसे सविता के दिव्य प्रकाश के ध्यान से साधकों के जीवन नितान्त प्रकाशित हो जाते है। उन की धारणायें दिव्य हो जाती है । आत्माऐं दिव्य प्रकाश के अक्षय भंडार से संयुक्त हो जाते है।

संत मत में सुरत–शब्द योग की महत्ता

संत मत की साधना में सुरत–शब्दयोग अथवा नादानुसन्धान प्रभु प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन है। सुरत को अन्तर्नाद में जोड़नें की क्रिया को सुरत –शब्द योग कहतें है

नाद के सतत अभ्यास से वासना क्षीण हो जाती है। मन तथा प्राणवायु ईश्वर में लय हो जाते है। गुरू नानक कहते है कि सुषुम्ना में शून्य का ध्यान कर के शब्द ग्रहण करना चाहिये।,

अन्तर्नाद का सुनना बाहरी कान से नही होता । यह अत्यंत सूक्ष्म होता

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

है, जो हृदय में ही प्रकाशित होता है।
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ज्ञान योग

स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर,कारण शरीर तथा स्थूल, सूक्ष्म और कारण जगत अथवा अन्नमय, प्राणमय मनोमय, विज्ञानय और आनन्दमय कोष अथवा इन्द्रिय–मन,बुद्धि चित्त, अंहकार से परे शुद्ध परमात्म स्वरूप को जिस के द्वारा इन सब में ज्ञान, नियम सुव्यवस्था पूर्वक क्रिया हो रही है, संशय रहित पूर्ण रूप से जान लेना ज्ञान योग है।

अष्टांग योग

महर्षि पतन्जलि प्रणीत योग दर्शन साधकों, भक्तों और उपासकों के लिये परम उपयोगी शास्त्र है। इस में अन्य दर्शनों की भांति खन्डन मन्डन न कर के सरलता पूर्वक संयमित जीवन पद्धति पर,प्रकाश डाला गया है।

इस शास्त्र में निर्मल विवेक–ज्ञान की प्राप्ति का उपाए बतलाते हुये योग संबंधी यम–नियम आदि आठ अंगों के अनुष्ठान पर बल देना संकेत करती है कि मानव जीवन में इहलौकिक एवं पार लौकिक कल्याणा के लिये अष्टांग योग की साधना परम आवश्यक हैं।

परन्तु आज योगाभ्यास केवल विभिन्न प्रकार के आसनों का अभ्यास करना ही प्रचलित होने के कारणा योग का पूर्ण रहस्य, उपयोगिता, सफलता, जीवन में उत्कृष्टता व (प्रखरता) का वास्तविक भेद अज्ञात ही बना रहता है। और योग केवल ऐसा शरीरिक व्यायाम मात्र बन कर रहा गया है,जिस का उद्देश्य शरीर को स्वस्थ रखना और रोगो से मुक्ति प्राप्त करना हैं, किन्तु योग का मुख्य उद्देश्य भोग–पदार्थों में अनासक्त दृष्टि रखते हुये निष्काम समत्व, बुद्धि से कर्तव्य कर्म करते हुये ध्यान–समाधि में पहुंच कर ईश्वर प्राप्ति है।

ऐसे ही स्थान स्थान पर ध्यान (MEDITATION) के आकर्षक नाम से धनोपार्जन अथवा प्रतिष्ठा के लिये एक सामान्य व्यवसाय चल रहा है। अष्टांग योग अनुष्ठान के लिये पांच यम, पांच नियम, आसन प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा की चौदह सीढ़ी चढ़ कर तव पन्द्रहवी सीढ़ी ध्यान की आती है। क्या बिना चौदह सीढ़ी चढ़े पन्द्रहवी पर पहुचंना असंभव नहीं है। जैसे हाई स्कुल, इन्टर, बी–ऐ की परीक्षाऐं उत्तीर्ण किये बिना एम–ए की कक्षा में प्रवेश पाना असंभव है। ऐसे ही उपरोक्त वर्णित योग की चौदह सीढ़ी चढ़े बिना पन्द्रहवी सीढी पर पहुंचना असंभव है।

यदि योगाभ्यास करने से किसी को ईश भक्ति और ईश भाक्ति से ईश

 CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

प्राप्ति नहीं हुई तो उस का प्रयास या तो त्रुटी रहा या मार्ग में अश्रद्धा, अविश्वास और भटकाव रहा।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अतः जैसे नींव के बिना मकान नही ठहर सकता ऐसे ही योग की सिद्धि चाहने वाले पुरूष को यम नियम का पूर्ण रुपेण पालन करते हुये–आसन, प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा और ध्यान का अभ्यास अवश्य करना चाहिये।

इन के पालन से चोरी, व्यभिचार, झुठ, कपट आदि दुराचार और काम, क्रोध, मोह, अंहकार आदि दुर्गुणों का नाश हो कर अन्तःकरणा की पवित्रता होती है और उस में उत्तम गुणों का समावेश हो कर ईष्ट देवता के दर्शन और आत्म साक्षातकार के साथ दीर्घ आयु, निरोगता, शान्ति ओर आनन्द की प्राप्ति होती है। अन्तः करण के पवित्र होने पर ज्ञान की अपार दीप्ति हो जाती है जिस से उस को इच्छानुसार सिद्‌दया प्राप्त हो सकती है, और सिध्यियो न चाहने वाले पुरूष क्लेश, रोग और कर्मों के बन्धन से छूट कर आत्म साक्षातकार और कैवल्य की सिद्धि प्राप्त करने में सफल होते है।

योग के आठ अंग – यम, निमय, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान और समाधि (योग दर्शन)

यम–पांच है – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्यचर्य और अपिरग्रह।

पूर्वोत्क पांच यम किसी जाती, देश, काल, और समय से ना काटे जाने वाले सार्व भौम महाव्रत है।

(क) अहिंसा – किसी प्रारणी को या अपने को मन, वाणी, शरीर द्वारा किसी प्रकार किन्चित मात्र भी कष्ट न पहुंचाने का नाम अहिंसा है। मन, वाणी, शरीर से अन्याय पूर्वक प्राणियों को दुःख देना हिसा है।

फल – अहिंसा रूपी महाव्रत के पूर्ण पालन होने से योगी के समीप दूसरे स्वभाविक बैर रखने वाले प्राणी भी वैर का अर्थात हिंसा वृत्ति का त्याग कर देते है।

(ख) सत्य – अन्तः करण और इन्द्रियों द्वारा जैसा निश्चय किया हो हित की भावना से,कपट रहित प्रिय शब्दों में वैसा का वैसा ही प्रकट करने का नाम सत्य है।

फल – सत्य के अच्छी प्रकार पालन से उस सत्यवादी की वाणी सफल हो जाती है , अर्थात वह जो कहता है वही सत्य हो जाता है। यहां तक कि एसे योगी के हार्दिक आशीर्वाद से रोगी रोग मुक्त हो जाता है।

(ग) अस्तेय – मन, वाणी, शरीर द्वारा किसी प्रकार भी किसी के स्वत्व (हक–अधिकार) को ना चुराना, न लेना, और न छीनना अस्तेय है।

फल – चोर वृत्ति का सर्वथा त्याग हो जाने पर उसे सब रत्नों की उपस्थिति हो जाती है अर्थात उस पर प्रभु का विशेष आर्शीवाद रहेगा। जो पुरूषार्थ द्वारा प्राप्त करेगा, उसी में बरकत होगी तृप्ति और सन्तोष से भरपूर होने पर समस्त जनता उस का पूर्ण रूप से विश्वास करेगी।

(घ) ब्रह्यचर्य – ब्रह्य – परमात्मा – चर्य – चिन्तन

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ब्रह्म – वेद – चर्य – अध्यन

ब्रह्म – वीर्य – चर्य – रक्षण

अर्थात–परमात्मा का चिन्तन, वेद अध्यन और वीर्य रक्षाण / ये ब्रह्मचर्य के तीन अर्थ है।

इस प्रकार मन, इन्द्रि और शरीर द्वारा ईश्वर उपासना, वेद पढना–पढाना तदनुसार आचरण करना, ओर वीर्य रक्षण करना ब्रह्मचर्य है।

महर्षि दयानन्द ने सत्यार्थ प्रकाश में लिखा है "एक पत्नी को प्रसन्न रखने वाला ऋतुगामी व्यक्ति भी ब्रह्मचारी है"। स्त्री की ऋतु रजो दर्शन के पांचवे दिन से सोलह वे दिन तक रहती है इस में सम तिथि पुत्र योग और विषम तिथि ग्यारह'तेरह छोड़ कर पुत्री के योग कहे जाते है। यदि अगले मास में गर्भाध ाान हो जाने का पता लगने के पश्चात् एक वर्ष तक सहवास ना करने वाले व्यक्ति को ऋतुगामी कहते है। वीर्य रक्षण का यह उत्तम उपाय हैं पालन करने से अपार ज्ञान की प्राप्त, शारीरिक सामर्थ ब्रह्मचर्य का पूर्ण रुप से मानसिक शान्ति और आर्थिक आनन्द की उपलब्धी होती है।

(ड.) अपरिग्रह– शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गन्ध आदि किसी भी भोग सामग्री का आवश्यकता से अधिक सग्रह न करना अपरिग्रह है। ऐसे ही हानिकारक एवं अनावश्यक विचारों का संग्रह ना करना अपरिग्रह है।

फल– ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह के स्थिर होने पर वैराग्य जाग्रत हो कर मन और बुद्धि पर संयम होने से भगवत् भक्ति, ज्ञान और ध्यान की प्राप्ति व अभ्यास से समाधिक सरतलतम होने से कैवल्य अवस्था संभव हो जाती है। यो०द० २/३२ – २ – नियम – शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान प्राप्ति – यमों के अनुष्ठान के साथ नियमों का पालन योगाभ्यासी को अपने लक्ष्य की और बढाता है।

(१) शौच – शौच दो प्रकार होता हे। एक वाह्य और दूसरा आन्तरिक

(क) वाह्य शुद्धि – जल, वस्त्र, निवास स्थान और आहार की पविव्रता रखना, बुद्धिनाशक नशीले,मद्य, मासं आदि का त्याग करना।

अद्भिर्गात्राणि शुद्धयन्ति मनः सत्येन शुद्धयति।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्धति ।।

अर्थात् – शरीर जल से, मन सत्य से, आत्मा विद्या और तप से और बुद्धि ज्ञान से शुद्ध होती है।

(ख) आन्तरिक शुद्धि – चितरथ मलों को दूर करना अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्षा, द्वेष, घृणा, निन्दा, स्वार्थ, संकीरता भय, अनुराग और विषयों में आसक्ति, आदि का त्याग करना

(२) सन्तोष – यथा शक्ति ज्ञान व योग्यता अनुसार उत्तम कर्मो को करना, उस से प्राप्त फल से अधिक की अनैतिक कृत्यों द्वारा प्राप्ति की इच्छा ना करना

गौ धन, गज धन, वाज धन और रतन धन रवान।
जो आवे सन्तोष धन सव धन धूरि समान ।।

श्रेष्ट उपायों द्वारा उपार्जित उत्तम धन से उत्तम अन्न, उत्तम अन्न से उत्तम मन

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha
निरमित होगा, उत्तम मन में उत्तम विचार,उत्तम विचारों से, उत्तम कर्म ओर उत्तम कर्म होंगे तो निसन्देह फल भी उत्तम होगा ही।
पुरूषार्थी और सन्तोषी व्यक्ति कभी दुखों को प्राप्त ना हो कर सर्वश्रेष्ठ स्थाई सूख और आनन्द को प्राप्त करता है।

(३) **तप** – "तपो "द्वन्द्वसहनम्" द्वन्द्व सहन करना तप है। अर्थात उत्तम कर्मों के करने से लक्ष्य की प्राप्ति में वास्तविक ज्ञान और विवेक को जाग्रत कर हर्ष–शोक, अहलाद विशाद, दुख सुख, हानि लाभ, जय पराजय, सफलता विफलता, मान अपमान, सुविधा असुविधा, शीत ऊषण, भूख प्यास आदि द्वन्द्वों से विचलित ना हो कर सहर्ष सहन करते हुये अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर रहना ही सच्चा तपहै।

पांच ज्ञानेन्द्रियां जो विषयों में विचरण करती हैं इन के बीच में जो संयमी रहता है वह पंचग्नि तप कर रहा है। पांच इन्द्रिया ही पांच अग्नियां है। इन के पांच विषय" रूप, रस, गन्ध, शब्द और स्पर्श ही इन के ईन्धन है। जब यह विषयरूपी ईन्धन इन इन्द्रियों में पड़ता है तो ज्वाला भड़कती है और आत्मा दुःखग्नि में झुलस जाती है।

तप से जीवन निखरता है। तन–मन की अशुद्धि क्षय होने पर शरीर और इन्द्रियां शुद्ध, शिव और शान्त प्रद हो जाती है।

(४) **स्वाध्याय** – (क) आर्ष ग्रन्थों का अध्ययन कर के सत्य ज्ञान की प्राप्ति करना स्वाध्याय है।

(ख) आत्म निरीक्षण द्वारा प्रति दिन अपने द्वारा किये गये कर्मों – आचरणों का अध्ययन कर के दुष कर्मों का त्याग और शुभ कर्मों में रूचिकर होना ही स्वाध्याय कहलता है। स्वाध्याय से बुद्धि समत्व और स्थिर हो कर पवित्र चिन्तन व उत्तेजना मिलती है।

(५) **ईश्वर प्रणिधान** – सर्व व्यापी परमात्मा के प्रति पूर्णतः समर्पित होना, रोम–रोम में उस की दिव्य उपस्थिति का अनुवभ करना प्राण व इन्द्रियों के कर्मों को व उन के परिणामों को उसे अर्पित करना ईश्वर प्रणिधान है। इस से मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार आत्मा के आधीन होते है, उस के प्रकाश से कार्य करते है। मन के विकार दूर होते है।

३–आसन

'स्थिर सुखमासनम' यो.द. २/४६,

जिस स्थिति में बिना हिले डुले सुख पूर्वक देर तक ईश्वर के ध्यान में बैठा जाये उसे आसन कहते हैं जैसे– पद्मासन, स्वास्तिक सिद्धासन वज्रासन आदि। आसन सिद्धि के बिना ध्यान नही लगता। आसन का विछोना ऊन का

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha
समतल पृथिवी पर होना चाहिये।

४–प्राणायाम

प्राणायाम की परिभाषा – तस्मिन्सति श्वास प्रश्वास योर्गति–विच्छेदः प्राणायामः।। (यो.द. २/४६)

उपर्युत्क आसन के सिद्ध होनेपर विधि पूर्वक यथाशक्ति श्वास–प्रश्वास की गति रोकने की जो क्रिया है उस का नाम प्राणायाम है।

भेद – वाह्यभ्यन्तर स्तम्भ वृत्ति देशकाल संख्याभिः–
परिदृष्टों दीर्घ सूक्ष्मः।।
और वाह्याम्यन्त विषयाक्षेपी चतुर्थः।। (यो.द. २/५०–५१)

यह प्राणायम चार प्रकार का होता है। वाह्य, अभ्यन्तर, स्तम्भ वृत्ति और श्वास को बाहर निकलने से, व भीतर जाने से रोकना। प्राणायाम देश, काल,ओर संख्या से लम्बा ओर हलका होता है।

लाभ – ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् (यो.द. २/५२)

उपरोक्त चारो प्राणायामों की साधना से प्रकाश (ज्ञान) को ढ़कने वाला आज्ञान का आवरण (परदा) हट जाता है। अर्थात प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से बुद्धि पर पड़ा अज्ञान का परदा हट जाता है।

धारणासु च योग्यता मनसः। (यो.द.२/५३)

प्राणायाम की सिद्धि से मनमें किसी स्थान या किसी चक्र पर रोकेन की अर्थात् धारणा करने की योग्यता बढ़ जाती है।

प्राणायाम के करने से चित्तस्थ अशुद्धि का नाश और दूसरे मन के एकाग्र करने में पर्याप्त सहायता मिलती है। जैसे अग्नि में तपाने से स्वर्ण आदि धातुओं के मल नष्ट हो जाते है, वैसे, ही मनादि इन्द्रियों के मल नष्ट हो जाते है।

(१) प्राण के वश में होने पर मन स्वत्ः वश में हो जाता है

(२) आयु में वृद्धि होती है (३) शारीरिक बल, वीर्य, पराकर्मादि बढ़ते है (४) बुरे विचार नष्ट होते है। (५) रोग दुर होते है (६) बुद्धि बढ़ती है। (७) छाती की पेशियां दृढ़ होती है। (८) हित अहित की पहचान बढ़ती है (९) विषय भोग की वासना चित्त में कम होती है। (१०) ब्रह्मचर्य पालन में सहायता मिलती है। (११) आलस्य दुर हो कर शरीर हलका, स्फुर्ति होता है। (१२) चनचलता का अभाव, शान्ति और धर्म में प्रवृत्ति होती है।

५ प्रत्याहार

स्वविषया सम्प्रयोगे चित्त स्वरूपानुकार इवेन्द्रयाणां प्रत्याहारः (यो.द. २/५४)

जब इन्द्रियों का अपने विषयों (रूप, रस, गन्ध, शब्द, स्पर्श) के साथ

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha
संबंध ना रहने पर उन का चित्त के स्वरूप का अनुकरण करन प्रत्याहार है। संक्षेप में बाह्य मुखी इन्द्रियों को उन के विषयों से हटा कर अन्तरमुखी कर एकाग्र किये मन के साथ जोड़कर निष्क्रिय होजाना प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार की सिद्धि होने से योगाम्यासी का मन और इन्द्रियों पर अच्छा नियन्त्रण हो जाता है। वह अपने मन को जहां और जिस विषय में लगाना चाहता है, लगा लेता है, तथा जिस विषय से हटाना चाहता है, हटा लेता है।

योग के आठ अंगों में यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार योग के वहिरंग साधन है। धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरंग साधन है।

६ धारणा

परिभाषा – देश बन्धश्चिन्तस्य धारणा ।। (यो.द. ३/१)

चित्त को किसी स्थान में – नाभि, हृदय कमल, भृकुटि, ब्रह्मरन्ध्र आदि किसी चक्र अथवा सूर्य, चन्द्र ध्रुवादियों में से किसी एक स्थान पर स्थिर करना –ठहराना धारणा है।

७ ध्यान

परिभाषा – (१) तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम (यो.द. ३/२)

धारणा वाले स्थान पर मन को स्थिर कर के ईश्वर की खोज संबंधी ज्ञान का प्रवाह लगातार बने रहना ध्यान हैं

(२) ध्यानं निर्विषय मनः।। (सांख्य दर्शन ६/२५)

मन मे सांसारिक विषयों का ना रहना तथा ईश्वर का चिन्तन होते रहना ध्यान है।

(३) रागोपहतिध्यान्।। (सांख्या ३/३०)

सांसारिक विषयों के प्रति राग का नष्ट हो जाना तथा ईश्वर का चिन्तन करते रहना ध्यान है।

ध्यान की एक पध्दति – (क) ध्यान के लिये साधक प्रति दिन किसी निश्चित शान्त समय में तथा किसी शान्त स्थान पर शरीर को शिथिल कर के आराम की सहज मुद्रा मे सुखासन या सिध्दासन में नीचे कम्बल बिछाकर बैठ जाये। इन्द्रियों को अन्तरमुखी कर के गर्दन–कमर सीधी रखें शरीर को निष्क्रिय कर के शरीर, मन, और इन्द्रियों की शान्त स्थिति बनाऐं। कवल द्रष्टा बन कर आत्मा निरीक्षण करते हुये विश्लेषण, तुलना, मूल्याकंन आदि कर के देखे कि विचार, कहां से आते है ? कौन उठाता है ? तो पायेगा न तो जड़ मन में विचार स्वयं उठते हैं, ना कोई अन्य उठाता है। विचार उठाने वाला स्वयं निरीक्षण करने लगा तो विचार आने बन्द हो गये।

तटस्थ द्रष्टा रह कर इस विचार प्रवाह को देखता रहे तथा स्वंय उस में

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

न जुड़े। धैर्य रखे तथा तटस्थ द्रष्टा हो कर अपने भीतर के गहरे स्तर को देखता रहे।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

(२) ध्यान की दुसरी पध्दति – प्रणव 'ओम' या गायात्री मंत्र को अर्थ सहित समर्पण भाव से थोड़ी देर तक धीरे धीरे बोल कर जप करना चाहिये तथा स्वयं अपने उच्चारण की ध्वनिको सुनना चहिए। फिर मानसिक जप आरंभ कर देना चाहिये। और आंख बन्द कर के अपने मानसिक जप को सुनने का प्रयत्न करना चाहिए। यह मानसिक जप करते हुये साधक को आत्म समर्पण भाव से ओत प्रोत हो कर भाव पूर्ण प्रार्थना करनी चाहिये।

प्रार्थना – परमेश्वर हृदय की, पुकार की अवश्य सुनते है। वास्तव में जप या ध्यान साधन हैं, साध्य है प्रभु को उस के साथ संबंध स्थापित करना। ध्यान व जप के द्वारा ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ा जाता है। प्रार्थाना करते हुये जब उपासक भाव विभोर हो जाता है। उसे कुछ समय के लिये अपने तन,मन तथा वाह्य जगत का भान ही नहीं रहता तथा जपादि छूट जाते है और साधक आनन्दलीन हो जाता है।

(ग) ध्यान की तीसरी पध्दति – ऊपर (क) पर लिखी योग मुद्रा में बैठ कर मन को निर्विचार अर्थात विचार शून्य कर के स्वास प्रश्वास के आवागमनका द्रष्टा साक्षी बनाना चाहिये। श्वास की गति लम्बी, मध्यम, सूक्ष्म करते करते स्थिर करें। स्थिर का अर्थ है कि श्वास को छोटा करें और कुछ समय के लिये अन्दर जाने या बाहर आने से सहजता के साथ रोकने का प्रयास करें। बस ऐसा करते करते इस का अभ्यास होने पर अपने स्वरूप को भूलने और ईश चिन्तन में लीन हो जाने पर समाधि की अवस्था बनने लगेगी।

सावधानी – ईश्वर जिस गुण, कर्म, स्वभाव वाला नहीं है, वैसी कल्पना करना ध्यान नही अध्यान है, इस से ईश्वर प्राप्त नहीं होता । ईश्वर निराकार है तो कोई व्यक्ति उसे साकार मान कर लाखों जन्मों तक खोज करे, तो भी उस का साक्षातकार नहीं कर सकेगा। ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव व नाम जान कर जप और अर्थ भावना कर विचार समर्पित भावना से करना ध्यान का सच्चा स्वरुप है व्यवहार और उपासना काल में हमारे सारे सम्बन्ध ईश्वर से जुड़े रहने चाहिये। ध्यान के लिये प्रसन्नता – जरूरी है। खिन्नता, क्षोभ, राग, द्वेष, आदि रहित ही मन ध्यान में लगता है। साधक विपरीत भावना जागने पर मन को खिन्न न होने दे। साधक आपने समस्त व्यवहार प्रेम युक्त रखे। चित्त की प्रसन्नता के लिये सब व्यवहार में प्रवृत हो तो इस प्रकार व्यवहार करेः–

मैत्री करूणा मुदतोपेक्षाणां सुख दुःख पुण्यापुण्यविषयाणां
भावनाश्चित्तप्रसादनम् (यो.द. १/३३)

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

सुखी (साधन सम्पन्न) व्यक्तियों के साथ मित्रता, दुखी लोगों पर दया, पुण्यात्माओं (धार्मिक, विद्वान, परोपकारी) को देख कर प्रसन्न होना, और पापियों के प्रति उपेक्षा न राग, न द्वेष की भावना (व्यवहार करने से योगभ्यासी का मन प्रसन्न रहता है और प्रसन्न मन एकाग्रता, स्थिरत को प्राप्त होता है।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

८. समाधि–परिभाषाः–तैदवार्थमात्र निर्भासं स्वरुपशून्यमिव समाधिः– (यो०द० ३/३)

वह ध्यान केवल अर्थ (ईश्वर) के स्वरुप को प्रकाशित करने वाला, अपने स्वरुप से शून्य जैसा समाधि कहा जाता है।

इसमें वस्तु तत्व (ईश्वर) प्रधान हो जाता है और व्यक्ति अपने आप को भूल सा जाता है। यह भी उल्लेखनीय है कि ध्यान केवल अप्रत्यक्ष का होता है जो प्रत्यक्ष है ही उस दीखने वाली वस्तु का ध्यान क्या?

भेद(?) असमप्रज्ञात समाधि– साधक ने अभ्यास करते हुये चित्त पर इतना अधिकार कर लिया कि कल्याण के लिये एक लक्ष्य "ओ३म" सर्वरक्षक पर जमा रहा, बीच में कोई वृत्ति नहीं उठाई। दूसरे विचार भी कि मैं शरीर हूं या अन्य तत्व हूं आदि किसी पर भी कोई वृत्ति उठाये बिना लगे रहना। एसे निर्धारित विषय ईश्वर में स्थित होने पर योग की असमप्रज्ञात समाधि होती है।

(२) समप्रज्ञात समाधि– और जब ईश्वर से भिन्न प्राकृतिक प्रदार्थ का जीव समाधि का विषय होवे तब वह सम प्रज्ञात समाधि कहलाती है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आसन

आसनों को चार भागों में विभाजित किया गया है–

१. खड़े होकर करने वाले आसन।

२. कमर के बल लेट कर करने वाले आसन।

३. पेट के बल लेटकर करने वाले आसन।

४. बैठ कर करने वाले आसन।

खड़े होकर करने वाले आसन

हस्त शक्ति वर्धक क्रियाएं– (चित्र ए में देखिये)

१. सीधे खड़े होकर हाथों को सिर के ऊपर सीधे श्वास भरते हुए ऊपर ले जायेंगे। एड़ी ऊपर उठाएंगे, श्वास छोड़ते हुए नीचे एड़ी रख देंगे। मात्रा – १०/ हाथ ऊपर ही कानों से लगे उठे रहेंगे। (चित्र ए–१ में देखिये)

२. सीधे खड़े रह कर दोनों हाथों को आगे से पीछे १० बार, और फिर पीछे से आगे १० बार घुमाएंगे। हाथ ऊपर उठाते समय एड़ी उठाएंगे, श्वास भरेंगे। मात्रा – ५ से १० (चित्र ए–२ में देखिये)

३. बायां पैर आगे कर के दायें हाथ की मुठ्ठी बांधकर १० बार आगे से पीछे घुमाएंगे/ १० बार, पीछे से आगे घुमाऐं ऐसे ही दायां पैर आगे करके बायें हाथ की मुठ्ठी बांध कर १० बार आगे से पीछे, १० बार पीछे से आगे घुमाएं। (चित्र ए–३ में देखिये)

४. दोनों हाथ कन्धे की सीध में सामने फैलाकर हाथों के पंजो की कलाई से नीचे की ओर मोड़ेंगे जैसे किसी को हाथ के इशारे से बुला रहे हों। मात्रा –१० (चित्र ए–४ में देखिये)

५. ऐसे ही मुठ्ठी बांध कर १० बार अन्दर से, १० बार बाहर से अर्थात् Clockwise और Anticlockwise घुमाऐंगे। (चित्र ए–५ में देखिये)

६. ऐसे ही दोनों हाथों की पाचों उंगलि कस के फैलाते हुए खोलेंगे और कस के मुठ्ठी बाधेंगे। हाथ खोलते श्वास भरेंगे, मुठ्ठी बन्द करते हुए श्वास बाहर निकालेंगे। लाभ–कलई बलशाली होगी। मात्रा १० (चित्र ए–६ में देखिये)

७. ऐसे ही सामने फैले हाथों को कोनी से मोड़ कर कन्धे पर मुठ्ठी बांध कर रखेंगे, फैले हाथों के समय श्वास भर कर कन्धे पर रखते समय श्वास छोड़ देंगे। मात्रा–५ से १० (चित्र ए–७ में देखिये)

८. ऐसे ही दोनों हाथ Side में फैलाकर और फिर दोनों हाथ ऊपर ले जा कर ५ से १० बार करना है। ऊपर हाथ ले जाते समय एड़ी उठा कर

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

श्वास भर कर एड़ी रखते हुए श्वास छोड़ेंगे। मात्रा–१० (चित्र ए–८ में देखिये)

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

९. दोनों हाथ मुठ्ठी बांध कर कन्धों पर रखेंगे और कोनी आगे की ओर मिलाते हुए ५ से १० बार आगे से पीछे घुमाएंगे। ऐसे ही दस बार पीछे से आगे घुमाएंगे। (चित्र ए–९ में देखिये)

१०. दोनो हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा कर अर्थात् interlink करके पीछे गर्दन पर रख कर ढोडी समावस्था में अर्थात् ना ऊँची हो ना नीची दोनों कोनियों को मिलाएंगे, मिलाते समय श्वास बाहर और फैलाते समय श्वास अन्दर भरेंगे। Spondilite दर्द के लए लाभ होगा। (चित्र ए–१० में देखिये)

लाभः–

१. हाथें का कम्पन Shivering को लाभ होगा
२. गर्दन का कम्पन ठीक होगा
३. कन्धों का दर्द ठीक होगा
4. Spondilite pain ठीक होगा
५. हाथों के विकार और दर्द दूर होकर उनमें बल बढ़ेगा।

ग्रीवा शक्ति वर्धक अर्थात् गर्दन तथा गर्दन के ऊपर के अंगों के विकार दूर होकर शक्ति अर्जित करनाः (चित्र बी में देखिये)

१. श्वास भरते हुए सिर पीछे ले जाएं, श्वास छोड़ते हुए आगे लायें। १० बार
२. सीधे खड़े रह कर ढोड़ी को दांए कन्धे की ओर ले जायें और ऐसे ही बायें कन्धे की ओर ले जायें। शरीर सीधा रहेगा। श्वास भरते हुए ढोडी कन्धे की ओर ले जाएं। श्वास छोड़ते हुए बीच तक लौटें, पुनः श्वास भरते हुए दूसरी ओर ले जाएं। श्वास छोडते बीच तक लौटें। ५ बार एक ओर से और ५ बार दूसरी ओर से।
३. गर्दन मोड़ कर दायां कान दायें कन्धे से और बायां कान बाऐं कन्धे से ५–५ बार लगायें
४. सिर को चक्कर, २– एक ओर से २–दूसरी ओर से देंगे। २–२ के क्रम में ३ बार एक ओर से और ३ बार दूसरी ओर से चक्कर लगायें। चक्कर लगने पर सिर पर हाथ से थपक लें।

३– नेत्र शक्ति वर्धक क्रियाएँः– (चित्र सी में देखिये)

Horizontal Movement दायें बाएँ देखना

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१. सीधे खड़े होकर दोनों हाथ दाई–बाँई ओर कन्धे की सीध में फैलाकर हाथों के अंगूठे मुठ्ठी बांधकर खड़े करेंगे। बिना मुंह हिलाए आँख की पुतली दांई ओर घुमा कर दायां अंगूठा और बांई और घुमाकर बायां अंगूठा देखना है। १०+१० मिला कर २० बार देखना है। Vertical Movement ऊपर नीचे देखना।

२. उपरोक्त स्थिति से हाथ नीचे डालकर आँखों की पुतली से भौं के बाल, कमरे में हो तो छत, मैदान में हों तो आकाश को देखें। नीचे पृथ्वी की ओर देखें। १०+१० मिलाकर २० बार देखना है।

३. ARCHOL MOVEMENT सीधे खड़े रह कर कमरे में खड़े हो, तो दांई ओर छत बांई और पृथ्वी देखें। इसी प्रकार बांई ओर छत ओर दांई ओर पृथ्वी देखें। १०+१० २० बार भक्ति Round Movement

४. अन्दर की शक्ति से आँखों के गुल्लों को Clock और Anti clockwise घुमाएं। 10+20=20 बार/Far and Near दूर और निकट देखना।

५. दाहिना हाथ कन्धे की सीध में सामने फैला कर मुठ्ठी बांध कर अंगूठा खड़ा करके सामने किसी दूर के बिन्दु या छत पर खड़े होकर किसी दूर के Antina या किसी पेड़ की फुलची को अंगूठे से निशाना बना कर एक बार उस बिन्दु पर देखेंगे और दूसरी बार अंगूठे पर देखते हुए हाथ को धीरे–धीरे पीछे खीचेंगे और अंगूठे को आँख के पास लायेंगे फिर हाथ को धीरे–धीरे आगे बढ़ाते हुए वही क्रम रहेगा कि एक बार दूर के बिन्दु पर देखेंगे और दूसरी बार अंगूठे को देखेंगे। इस प्रकार हाथ को तीन बार आगे बढ़ा कर धीरे–धीरे पीछे खींचना है। इस से नेत्र ज्योति बढ़ेगी।

६. Blinking - जल्दी जल्दी खोलो बन्द करो।

४. **मेरुदंड Spinalcord सम्बन्धित क्रियाएं– (चित्र डी में देखिये)**

१. ताड़ आसन सीधे खड़े होकर दोनों हाथ कानों से चिपके हुए सिर के ऊपर उठाते हुए सांस भरें, एड़ी उठायें/श्वास छोड़ते हुए एड़ी नीचे रखें। १० बार करें। हाथ ऊपर ही उठे रहेंगे।

२. सीधे खड़े रहकर दोनों हाथ, दायें– बायें Side में फैलाते हुए हथेली नीचे की ओर रखते, एड़ी उठाते हुए श्वास भरेंगे। अब श्वास को रोक कर हथेली आकाश की ओर करके दोनो हाथों को सिर के ऊपर ले जाते हुए हाथ जोड़ेंगे, ऊपर को खीचेंगे और धीरे–धीरे हाथों को नीचे की ओर लाते हुए श्वास छोड़ेंगे और जब हाथ पैरों के पास आ जाएं तब एड़ी पृथ्वी पर रखेंगे। इसे ५ बार करें। इससे फेफड़ों को विशेष लाभ

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

होगा।

३. आगे झुकना (हस्त–पदासन)– सीधे खड़े रहकर दोनों हाथ सामने रखते हुए सिर के ऊपर ले जा कर कमर को पीछे झुकाते हुए श्वास भर कर और श्वास छोड़ते हुए आगे को झुकते हुए पेट पटकाते हुए पैरों के अंगुठे छुएंगे। ३ से ५ बार अभ्यास करें।

४. पीछे झुकना (अर्घ चक्रासन) – इस अभ्यास को ३ से ५ बार करने के पश्चात् सीधे खड़े होकर दोनों हाथ पीछे टांगों पर रखेंगे और श्वास छोड़ते शरीर को से मेरूदंड Spinal Cord को विशेष लाभ होगा कमर दर्द को लाभ मिलेगा।

५. दाए बाएं झुकना (अर्ध्द्ध चक्रासन) –सीधे खड़े रहकर दोनों हाथ सिर पर ले जाकर जोड़ेंगे। दोनों हाथ कानों से मिले रहें। श्वास भरकर श्वास छोड़ते हुए कूल्हे से मोड़ कर दायीं ओर शरीर को झुकाएं। ऐसे ही सीध ो खेड़े होकर पुनः श्वास भरें और श्वास छोड़ते हुए बाई और शरीर को कूल्हे से मोड़ कर झुकाएं। ध्यान रहे कि सिर दोनों हाथों में बंधा रहे। ३ से ५ बार अभ्यास करें।

६. अंगड़ाई – इसी प्रकार हाथों की खुम्पी बांध कर उसी प्रकार शरीर को दायें – बायें घुमाएं। जैसे अंगड़ाई लेते हैं।

लाभ – मेरूदण्ड Spinal Cord को आगे झुकाया, पीछे झुकाया, दायें–बायें झुकाया। इस से मेरूदण्ड, रीढ़ की हड्डी बलशाली और निरोगी होगी। लचक बनी रहेगी।

७. कटि चक्र आसनः– दोनों हाथ कन्धे की सीध में सामने फैलाकर दोनों हाथों की हथेली एक दूसरे के आमने–सामने रखकर श्वास भर कर छोड़ते हुए दोनों हाथों को अपनी दाई ओर हाथों को समानान्तर रखते हुए इतना मोड़ते हैं कि पीछे की वस्तु दिखने लगे। फिर हाथों को लौटाकर सामने किये हुए, श्वास भर कर, श्वास छोड़ते हुए अपनी बांई ओर हाथों का gap समानान्तर रखते हुए मोड़कर पीछे की ओर देखने का प्रयास करें। शरीर सीधा तना रहे। बारी–बारी से ४–४ बार अभ्यास करें।

६. जिगर, पिताश्य, तिल्ली, डिम्ब ग्रन्थी, शुक्रग्रन्थी, पेन्क्रियास, एडरीनल आदि ग्रन्थी, (चित्र ई में देखिये)

शरीर में दांई ओर जिगर पित्ताश्य है और बांई ओर पेट के पास तिल्ली है। इन की स्वास्थ्यता के लिए थोड़े पैर फैलाकर दायां हाथ सामने से उठाते हुए सिर की ओर ले जाते हुए शरीर को पीछे की ओर झुकाते हुए

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

हाथ को [illegible] की ओर झुकाओं। इसी प्रकार बांया हाथ उठेगा। ३ से ५ बार अभ्यास करें। हाथ उठाकर पीछे झुकाते हुए श्वास भरेंगे और सीधे होने पर श्वास छोड़ेंगे।

लाभ – जिगर–पित्ताश्य और तिल्ली को लाभ मिलेगा।

७. **पैरों की शक्ति व रोग निवारक आसन व क्रियाएं:**

कुर्सी आसन–इसे उत्कट आसन भी कहते हैं

दोनो हाथ कूल्हों पर रखकर सीधे खड़े रहकर श्वास भरेंगे। श्वास छोड़ते हुए घुटने को मोड कर आधा बैठते–बैठते एड़ी उठा लेंगे। इस स्थिति में जितना रूक सकें रूकने का प्रयास करें। ३ से ५ बार अभ्यास करें, ऐसे ही सामने हाथ कन्धे की सीध में फैलाकर ३ से ५ बार अभ्यास करें। ऐसे ही कन्धे की सीध में side में फैलाकर ३ से ५ बार और इसी प्रकार दोनो हाथ ऊपर कर के हथेली आमने सामने रखकर ३ से ५ बार अभ्यास करें। यह ४ pose अर्थात् आकृति सरलता तथा सुविधा और कठिनता को हल्का करने के उद्देश्य से की है।

लाभ – घुटनों के दर्द सूजन व गति लाने और पैरों को बल देने में सहायक है।

८. **घुटनों का व्यायाम: (चित्र जी में देखिये)**

दोना घुटनों पर दोनों हाथ रखकर अर्थात् घुटने पकड़कर आधे झुककर घुटनों को आगे पीछे गति देना और दांई व बाई ओर ५–५ बार घुमाओ। लाभ – घुटनों के दर्द व सूजन दूर करने व गति देने में सहायक। उपरोक्त पैरों के और घुटनों के व्यायाम से पैरों और घुटनों में रक्त का संचार व घुटनों को मोड़ने में सुविधा होगी।

९. **कौंड़ आसन:**

1. पैर अधिक से अधिक फैलाकर दोनों हाथ ऊपर ले जाकर श्वास भर कर श्वास छोडते हुए दोनों हथेली पृथ्वी पर ३ बार रखे।
2. ऐसे ही पैर फैले झुककर दाहिने हाथ से बायें पैर का अंगूठा छुएंगे और बायां हाथ ऊपर उठेगा – ऐसे ही vice versa।
3. पैर फैले हुए सीधे खडे हो कर दाहिना हाथ कमर पर रखकर बायें हाथ को सिर पर से लाते हुए दांये पैर के अंगूठे को छुएंगे ऐसे ही Vice-versa.
4. पैर फैले हुए सीधे खड़े रहकर अपना दाहिना हाथ दाहिने पैर के गट्टे तक ले जाएगे और बाया हाथ सीधा फैलाकर बाऐं कान पर रखेंगे निगाह सामने रहगी। ऐसी ही Vice-versa.

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

लाभ– कमर की नस नाड़ी–पैरों की नस नाड़ी और हाथों की नस नाड़ी अर्थात् पूरे शरीर का व्यायाम होगा। मात्रा शक्ति अनुसार अथवा ५ एक ओर से और ५ दूसरी ओर से करें। श्वास खड़े होते भरेंगे– झुकते हुए छोड़ेंगे।

एक हस्थ पाद उत्थान आसनः (चित्र आई में देखिये)

सीधे खड़े होकर बायें हाथ को कन्धे की सीध में आगे फैलाकर दाहिने पैर को उठाकर बायें हाथ की हथेली में लात मारने की भांति लात मारना ३ बार ऐसे ही Vice-versa.

लाभ– इससे गुर्दो को लाभ मिलेगा।

सीधे खड़े रह कर दायें पैर की एड़ी स्टूल कूर्सी या तख्त पर रखकर पैर सीधा रखेंगे और दोनों हाथों को ऊपर उठा कर श्वास भर कर श्वास छोड़ते हुए तख्त पर रखे पैर के अंगूठे को छुएंगे एसे ही Vice-versa एक पैर से ३ बार अभ्यास करें। (चित्र जे में देखिये)

लाभ– इस आसन से साइटिका के दर्द को लाभ होगा और निरन्तर अभ्यास करने पर साइटिका नहीं होगा।

१२. **Jogging : (चित्र के में देखिये)**

खड़े की दौड़ खड़े रह कर दाहिने पैर की एड़ी पीछे नितम्बों पर मारना – ऐसे ही Vice-versa दोनो हाथ आगे पीछे चलेंगे।

मोटापा घटाने के लिए Jumping

पंजों पर उछलना है। शक्ति अनुसार १० से ५० तक कर सकते हैं। धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाया जाए। दोनों हाथ कूल्हे पर रखकर दोनों पैर उठाकर उछलना है। पंजों पर उछलना है– धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाया जाय १० से ५० बार सामर्थ अनुसार करें।

लाभ– पैरों को बल मिलेगा। पेट, कमर कूल्हे की परिधि घटेगी शरीर का भार कम होगा। शरीर में चुस्ती फुर्ती प्रवेश करेगी। आलस्य दूर होगा। शरीर के पूरे अंगों को बल मिलेगा। रोम–रोम में रक्त पहुँच कर विकारों को दूर करेगा। मल–मूत्र और पसीने के माध्यम से विकारों का शीघ्र विसर्जन होगा। अर्थात् विकार व रोग बाहर निकलेंगे।

१३. **महावीर आसन : (चित्र एल में देखिये)**

१. सीधे खड़े होकर बायां पैर आगे बढ़ाकर घुटने से मोड़ेंगे। पिछला पैर सीधा पृथ्वी पर रखकर एड़ी उठा लेंगे। दोनों हाथ मुड़े हुए घुटने पर रखकर सीना तानते हुए सिर उठाते हुए आकाश की ओर देखेंगे। इसी स्थिति में खड़े होकर पीछे को मुड़ कर पूर्व की भांति करेंगे।

२. स्थिति वही रहेगी। अर्थात् बांया पैर आगे मुड़ा हुआ पिछला पैर

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सीधा एड़ी उठी हुई, सीना तना हुआ। दोनों हाथों की खुम्पी बांधकर सिर के ऊपर सीधे हाथों को ले जाकर तान देंगे। ऐसे ही पीछे की ओर मुड़ कर करेंगे।

३. तीसरी विधि में बायां पैर मुड़े हुए की सीध में बायां हाथा मुठ्ठी बांध कर सिर के ऊपर तानेंगे और दांया हाथ मुठ्ठी बांध हुआ पीछे की ओर खिंचा रहेगा। जैसे हनुमान जी पहाड़ उठा रहे थे।

४. चौथी स्थिति में दोनों हाथों की मुठ्ठी बांध कर सीना तानते हुए दोनों हाथों को कोनी से मोड़ कर एल की शेप में रखेंगे। जैसे हनुमान जी ने राम चन्द्र जी और लक्ष्मण जी को दोनों हाथों पर बैठा रखा था।

लाभ– शरीर में बल की वृद्धि होगी।

अब पृथ्वी पर लेट कर पूर्ण विश्राम। थोड़े पैर फैले हुए, हथेली आकाश की ओर कर के आँखें बंद रखकर शरीर Relax शिथिल करेंगे। ५ मिनट का समय विश्राम में लगायें। विपरयना ध्यान लगायें। अर्थात् अपने अंगों को चोटी से एड़ी तक आन्तरिक दृष्टि से दर्शन करते हुए और फिर ऐड़ी से चोटी तक अंगों को देखते हुए शरीर में शान्ति का आभास करें।

१४. कमर के बल लेट कर करने वाले आसनः (चित्र एम में देखिये)

नाड़ीतान आसन

१. विश्राम के पश्चात् सीधे लेटे रहकर दोनों हाथों की खुम्पी बांध कर हाथों को तना हुआ रखते हुए श्वांस भरते हुए पीछे ले जा कर, श्वास छोड़ते हुए पेट पर लायेंगे। मात्रा १०, हाथ पीछे ले जाते गुदा जनेन्द्रि को ऊपर की ओर खीचें और आधा निचला धड़ नीचे की ओर खींचे।

पगचालन

२. सीधे लेटे हुए दाहिना पैर बायें पैर पर रख कर पैर बांई ओर पृथ्वी पर लगाएं और गर्दन दायी ओर रहे। ऐस ही Vice-versa मात्रा १०–१० श्वास साधारणता Normal रहेगा।

अन्तरी चालन

३. दोनों पैर सीधे रख कर कूल्हे को उठा कर दायें–बायें उठा कर रखना। दोनों हाथ पृथ्वी पर रखे रहें श्वास साधारण रहेगा। अर्थात् Normal रहेगा। मात्रा १०

घुटना चालन

४. दोनों घुटने मोड़कर दायें–बायें जमीन पर लगायें – मात्रा १०

कूल्हा चालन

५. दाई कर्वट से लेट कर दायां हाथ कोनी से मोड़ कर खड़ा कर के सिर

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

के नीचे तकिया सा लगायें। बायां हाथ दाहिनी ओर जमीन पर रखे। अब ऊपर वाले पैर को ऊपर उठाये नीचे रखें। अर्थात् पैर को up and down १० बार करें। पश्चात् उसी पैर को आगे पीछे ले जा कर अंगूठा जमीन पर लगाना है। १० बार ऐसे ही कर्वट बदलें Vice-versa करना है।

पवनमुक्त आसन

६. सीधे लेटे हुए दायां पैर मोड़कर पेट पर रखकर श्वास भर कर श्वास छोड़ते हुए सिर उठाकर ढोरी नाक मुड़े हुए घुटने से लगाना– इसी प्रकार घुटना मुड़ा रखकर ३ बार सिर नीचे रखकर श्वास भरकर श्वास छोड़ते हुए सिर पुनः उठाकर घुटने से ढोड़ी और नाक लगायें। ३ से ५ बार करें ऐसे ही Vice-versa इससे पेट की परिधि कम होगी पेट पतला होगा, पेट के विकार दूर होंग। वायु विकार भी दूर होगा। थाईराइड ग्रन्थी के विकार दूर होकर उनसे रस सुचारू रूप से प्रवाहित होने लगेगा। पेट में भरी वायु विसर्जित होगी। मेरूदण्ड Spinal Cord को भी लाभ मिलेगा।

अर्ध उत्थानपादआसन

७. सीधे लेटे हुए दायां पैर जंघा से मोड़कर ६० डिग्री के कोण बनायें और बायें हाथ से दायें पैर के अंगूठे को छूने का प्रयास करें। ऐसी ही दायां पैर पृथ्वी पर रखकर बांया पैर दाये हाथ से छूने का प्रयास करें। ५–५ बार अभ्यास करें। दायां पेर उठा कर बायें हाथ से छूना ओर बायां पैर उठा कर दायें हाथ से छू ना है।

उत्थानपाद आसन

८. दोनों पैर मिलाकर जमीन पर रखकर जमीन से एक फिट उठायें। उठे हुए पैरों को यथा शक्ति रोकने का प्रयास करें। पैर श्वास भर कर उठाये श्वास छोड़ते हुए रख दें, ऐसे ५ बार अभ्यास करें।

पैर घुमाओं

९. सीधे लेटे हुए पहले दाहिने पैर को उठाकर तीन बार एक ओर से और ३ बार दूसरी ओर से परिधि circle बनाते हुए घुमाओं। एसे ही बायें पेर को उठाकर एक ओर से ओर २ बार–बार दूसरी ओर से घुमाऐं। फिर दोनों पैर उठा कर मिलाकर ३ से ५ बार एक ओर से और ३ से ५ आर दूसरी ओर से घुमाऐं।

नाओका आसन

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१०. सीधे लेटे हुए दोनों पैर मिलाकर उठायें और साथ में सिर भी उठाकर दोनों हाथ जोड़कर पैरों के पंजे छूने का प्रयास करें। एक बार करें।
लाभ –कमर की लचक में लाभ मिलेगा। कमर दर्द को लाभ मिलेगा।

सेतु बन्द आसन

११. कुल्हे से कमर को उठाकर दोनों कूल्हों पर दोनों हथेली लगाकर रोकेंगे। दोनों पैरों को आधा मोड़ेंगे। आधा मिनट से एक मिनट तक रोंकें। गुर्दे व कमर आदि को अत्यन्त लाभ मिलेगा।
लाभ – पांच लम्बर गुटके स्थिर रहेंगे।

सर्वांग आसन

१२. दोनों पैरों को सीधे आकाश की ओर उठाते हुए दोनों हाथ कोनी से मोड़कर हथेली कमर पर लागकर पैरों को खड़ा रहने में सहारा दें। ढोडी दबा कर सीने में लगायें। एक मिनट तक इस आसन को लगायें रखने का प्रयास ओर अभ्यास करें।
लाभ–बहुत लाभदायक आसन है। नाम ही संर्वाग आसन है जो सारे अंगों को लाभ पहुँचाने वाला है विशेष रूप से रक्त का प्रवाह ऊपरी अंगों की ओर हो जाता है। थाईराइड ग्रन्थियों पर विशेष दबाव पड़ता है। शीर्षोसन के भी लाभ इस से मिल जाते है। मेरू दण्ड Spinal Cord को विशेष लाभ मिलता है। उल्टा होने से पेट, आंते और फुफुस (Lungs) लाभान्वित होते हैं।

हल आसन

१३. ऐसे ही पैरों को खड़ा कर के पीछे जमीन पर पैर लगा दें और हथेली कमर से हटा कर जमीन पर लगा दें।
लाभ– Spinal Cord रीढ़ की हड्डी को, पेट और आंतों को, थाईराइड ग्रन्थी को पूर्ण लाभ मिलेगा। कमर में लचक आयेगी। नाड़ी संस्थान सिंकुड़न और प्रसारन से शक्तिशाली बनकर रक्त संचार Blood Circulation सुचारू रूप से करेगा। संर्वाग और हल आसन से अनगिनत लाभ आपको मिलेंगे।

पश्चिमउत्तान आसन

१४. सीधे लेटे हुए दोनों हाथ पीछे फैलाकर श्वास भरकर उठ कर बैठे हुए कमर झुकाकर पेट पटकाते हुए दोनों पैरों के अंगूठे श्वास छोड़ते हुए छुएंगे/माथा घुटनों से लगाने का प्रयास करेंगे। इस आसन को बैठ कर भी किया जा सकता है क्योंकि लेटकर उठने में कठिनाई हो सकती है। उसे ५ बार अभ्यास करें।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आसन

१५. सीधे लेटे हुए दाहिना पैर को घुटने से मोड़ कर बायें पैर की थाई अर्थात् जंघा पर लगायें। दोनों हाथ पृथ्वी पर रखें रहे। अब मुड़े हुए दाहिने पैर को घुमा कर बांई ओर पृथ्वी पर मुड़ें हुए घुटने को लगाऐ। ३ से ५ बार लगायें ऐसे हो Vice -versa करें।

चक्रासन

१६. सीधे लेटे हुए पैरों को मोड़ेंगे– हाथों की हथेली कोनियों से मोड़ कर सिर के पास रखेंगे और श्वास भर कर कमर को मोड़ते हुए सीना ऊपर आकाश की ओर तान देंगे। समय आधा मिनट या मिनट लगा कर कमर धीरे–धीरे जमीन पर रख देंगे। एक बार करेंगे।

कमर के बल लेटकर करने वाले आसनों के बाद पेट के बल अर्थात् उलटे लेट जायेंगे: (चित्र एन में देखिये)

१. **भुजंग आसनः–** दोनों हाथ सीने के पास लाकर हथेली जमीन पर रखते हुए आधा घड़ अर्थात् सीना और सिर ऊपर उठायेंगे। आकाश अथवा छत की ओर देखेंगे। पीछे पैर मिले रहेंगे। श्वास भरते हुए सिर उठायेंगे। श्वास छोड़ते हुए सिर नीचे रखेंगे। ३ से सं ५ बार अभ्यास करें। मेरूदण्ड को विशेष लाभ मिलेगा। कमर दर्द दूर होगा। कमर सीधी रहेगी।

२. **सर्प आसन :–** भुजंग आसन की स्थिति में ही पैरों के पंजे खड़ेकर के साथ ही दोनों घुटने मिले हुए उठाकर गरदन मोड़कर एक बार दांयी ओर और दूसरी बार बांई ओर एड़ी को देखेंगे।

लाभ– पिंडलियों का दर्द दूर होगा। पैरों को बल मिलेगा। पेट और आंतों को भी लाभ मिलेगा। S[pinal cord मेरूदण्ड समान्यता आगे ही झुका रहता है। इन दोनों आसनों से पीछे की ओर झुकता है।

३. **शल्भासन :–** ऐसे ही सीधे लेटे हुए ठोडी पृथ्वी पर रखकर दोनों हाथ टांगों के नीचे दवा ले अथवा कोनियों से मोड़ कर हथेली जमीन पर रख लें। अब पैरों के पंजे खड़े कर के एक–एक पैर बारी–बारी से उठायेंगे फिर दोनों पैर मिला कर उठायेंगे। नाव की भाँती झोका ऊपर नीचे दे सकते हैं। एक बार करना है।

४. **धनुरआसन :–** दोनों हाथों से पैरों के दोनों गट्टे पकड़ कर दोनों घुटने फैलाकर कवंल आसन होगा और घुटने मिलाकर पीछे को तानने से धनुर आसन होगा। एक–एक बार दोनों आसन करें।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

१८. बैठकर करने वाले आसनः (चित्र ओ में देखिये)

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१. योग मुद्रासन– बज्र आसन पर अर्थात् घुटने मोड़कर एड़ी फैलाकर एड़ियों पर बैठेंगे। दोनों हाथ कमर पर कोनियों से पकड़ कर श्वास भरेंगे/श्वास छोड़ते हुए पेट पटकाते हुए माथा घुटनों पर लगायेंगे। ३ बार

२. सुप्तबज्रासन – ब्रज आसन पर बैठे हुए दोनों हाथ पृथ्वी पर रखकर कोनियों से मोड़कर कमर मोड़कर सिर पृथ्वी पर रख देंगे। दोनों हाथों को सीने या मुड़े हुए पैरों पर रख लेंगें। केवल एक बार करेंगे।

३. पदम आसन – पदम आसन पर बैठकर दोनों हाथ पीछे कोनियों से पकड़ कर श्वास भरेंगे और श्वास छोड़ते हुए दायें घुटने से सामने पृथ्वी पर और फिर बायें घुटने पर माथा लगायेंगे। पैर बदल कर भी माथा लगाया जा सकता है। इसे ५ बार अभ्यास करें।

४. मतस्य आसन – पदम आसन पर ही दोनों हाथों से पैरों के दोनों अंगूठे पकड़कर पीछे लेट जाओं/सिर को आड़ा ज़मीन पर रखें। एक बार अभ्यास करें। विपरितिकरण – पदम आसन पर बैठे हुए आगे की ओर लेट जायें। हाथ आगे फैला दें। ढोड़ी ज़मीन पर लगायें मात्र एक बार अभ्यास करें।

५. पेट का मन्थन – बैठे हुए दोनों पैर सीधे फैला कर दोनों हाथों की हथेली पृथ्वी पर रखें। पहले दाहिना पंजा फिर बायां पंजा पृथ्वी पर लगाने का प्रयास करें। फिर दोनों पंजे पृथ्वी की ओर झुकायें। पैर एक फिट खोल कर दोनों अंगूठे मिलायें। फिर दोनों घुटने ऊपर नीचे हिलायें। तत्पश्चात दोनों हाथों की हथेली बगल की सीध में पृथ्वी पर रखकर दायां पैर पीछे बिना मोड़े खीचें और बायां कन्धा आगे बढ़ायें इस प्रकार पेट दायें बायें चलेगा। तीव्र गति से यह क्रिया करें। पेट की परिधि ा कम होकर पाचन शक्ति बढ़ेगी।

६. अर्धमत्स्यन्द्र आसन – बायां घुटना मुड़ा हुआ ज़मीन पर रखेंगे और दूसरा दायां पैर घुटने से मोड़ कर ज़मीन पर रख बायें घुटन के सामने रखेंगे। अब बायें हाथ को दाहिने खड़े घुटने से अटका कर दाए पैर का गट्टा पकड़ेंगे। दाहिना हाथ दाई ओर कमर पर रखेंगे। गर्दन भी दाई ओर मोड़ते चले जायेंगे। दोनों कन्धों को फैलाने का प्रयास करेंगे। ऐसे ही दूसरे पैर और हाथ से करें Vice-versa

७. कटि–आसन – दोनों पैर अधिक से अधिक फैलाकर दोनों हाथों से

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Sudhanva eGangotri Gyaan Kosha
दोनों अंगूठे पकड़कर माथा पृथ्वी पर लगाने का प्रयास करें। तत् पश्चात् बैठकर दायें हाथ से बांये पैर का अंगूठा और बाएं हाथ से दायें पैर का अंगूठा छूऐंगे। अपनी शक्ति अनुसार १० से १५ बार अभ्यास करें।
लाभ– इस से पेट की मांस पेशी घटेगी, मोटापा कम होगा, शरीर सुडौल बनेगा।

८. **स्कन्ध चालन** – पदमआसन या अर्धपदम आसन पर बैठ कर दोनों हाथ घुटनों पर रखकर कन्धे आगे से पीछे ५ बार और ५ बार पीछे से आगे कान तक उठाकर घुमाएं। फिर एक कन्धा उठायें दूसरा बैठायें। Vice-versa.
लाभ–कन्धों का दर्द दूर होगा–कन्धे खुलेंगे। कमर की नस नाड़ी गतिमान होंगी उनकी कार्य क्षमता बढ़ेगी। सुस्ती दूर होगी, चुस्ती–फुर्ती आयेगी।

९. **जानुसिर आसन** – बैठे हुये दोनों पैर सीधे फैलाकर दाहिना पैर मोड़कर बांई जंघा पर रखकर दोनों हाथ ऊपर उठा कर श्वास भरकर श्वास छोड़ते हुए बायें पैर के अंगूठे को छुऐंगे। बायां पैर सीधा रहेगा। ऐसे ही Vice-versa.

१०. **उष्ट्रा आसन** – बैठे हुए दोनों घुटने खडे करके दोनों हाथ सिर से पीछे ले जाकर कमर पीछे की ओर झुका कर पैरों के दोनों पंजे खड़े कर एड़ियों पर दोनों हथेली रखें। एक बार करें।
लाभ – दमें को लाभ होगा।

प्राणायाम

नाड़ी शोधन – अपने अभ्यस्त आसन पर बैठ कर दाहिना हाथ उठाकर अंगूठा नासिका के दाहिने स्वर पर और बायें स्वर पर माध्यमा और अनामिका उंगली रख कर कमर – गर्दन सीधी रखकर आँखे बंद कर के दायें स्वर से श्वास भर कर बायें से रेचक करेंगें – फिर बायें स्वर से पूरक कर दायें से रेचक करेंगे अर्थात् निकालेंगे। ऐसे ही बार–बार दोहरायेंगे। बायां हाथ ज्ञान मुद्रा बनाकर बायें घुटने पर रखा रहेगा। ध्यान रहे कि एक से लेना है दूसरे से छोड़ना है फिर जिससे श्वास छोड़ा उसी से भरकर पहले से छोड़ना है। पहले लम्बे–लम्बे श्वास लेंगे फिर तीव्र गति से अभ्यास करें।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१. पूरक रेचक — १. पूरक — श्वास अन्दर भरना

२. रेचक — श्वास बाहर निकालना

३. कुम्भक — (अ) श्वास को बाहर रोकना। वाह्य कुम्भक

(ब) श्वास को भीतर रोकना। आन्तरिक कुम्भक कहलाता है

१. गुदा ऊपर संकूचित करना — मूल बन्द

२. ठोड़ी गर्दन खींच कर कन्ठ कूप में लगाना अर्थात् जहाँ दोनों Collar bone मिलती हैं उस स्थान पर लगाना, जालन्धर बन्द कहलाता है।

३. श्वास छोड़ते समय पेट को पटकाना, उडयान बन्द कहलाता है।

नाडी शोधन

(१) आन्तरिक कुम्भक —

अभ्यस्त आसन पर सीधे बैठेंगे, गर्दन — कमर सीधी रहेगी। मूल बन्द लगा कर श्वास भरेंगे और जालन्दर बन्घ लगायेंगे। श्वास यथा शक्ति सीने में रोककर ध्यान दोनों भौओं के बीच में मांथे पर लगायेंगे। श्वास छोड़ते समय पेट पटकायेंगे अर्थात् उडयान बन्द लगेगा। श्वास को बाहर ही रोकेंगे। यथा शक्ति। जब ना रूके पुनः पूर्व विधि से सीने में भर कर रोकेंगे और छोड़ेगे। यह दो चक्र हुए। इसी प्रकार ३ से ५ चक्र करें। इस का अभ्यास बढ़ाया जा सकता है परन्तु बलात नहीं धीरे–धीरे कुम्भक करने का अर्थात् श्वास को भीतर रोकने के अभ्यास को बढ़ायें। श्वास भरने, रोकने और छोड़ने का अनुपात १:४:२ है जैसे श्वास ५ सेकन्ड में भरा, २० सैकिन्ड तक रोकेंगे और १० सैकिन्ड में बाहर करेंगे या ५ तक गिन्ती गिन कर श्वास भरें, ६ से २६ तक गिन्ती गिन्ते हुये श्वास अन्दर रोके ओर २७ से ३६ तक गिन्ते रेचक करें। लाभ रक्त शुद्ध होगा। सैकड़ों रोगों से बचेंगे।

३. बाह्य कुम्भक

मूल बन्द लगाकर श्वास भरकर गर्दन–कमर सीधी रखते हुए दोनों हाथ घुटनों पर रखकर श्वास सीने में भर कर बाहर फेकेंगे। और श्वास को बाहर ही रोकेंगे। यथा शक्ति श्वास को बाहर रोकेंगे। बेचैनी होने पर पुनः भरेंगे, छोड़ेंगे । उसे ५ बार करों। फेफड़ों की शुद्धि होगी। हृदय और फैफड़ों की शक्ति बढ़ेगी।

आक्षी प्राणायम

हाथों के दोनों अंगूठो से नासिका के दोनों स्वर बन्द करके मुँह से श्वास

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भर गाल फुलाकर श्वास को अन्दर ही अन्दर घोट कर आँखें बन्द कर के आँखों और कानों की ओर फैकेंगें। तीन बार श्वास भर कर ऐसे ही अन्दर घोट कर मुँह से बाहर निकालेंगे।

लाभ – कानों के कम सुनने को अर्थात् बहरेपन को लाभ मिलेगा। आँखों की रोशनी बढ़ेगी। चेहरे की झुर्रियाँ दुर होगी। पूरे चेहरे पर रक्त का संचार होगा।

शीतकारी प्राणायम

अभ्यस्त आसन पर बैठ कर दांतों की दोनां पंक्तियों को मिलाकर जीभ को दांतों के पास ला कर मुँह से सिसकारी भरते हुए श्वास भर कर हृदय तक ले जाने का प्रयास अर्थात् लम्बा श्वास मुँह में भरकर नासिका से बाहर छोड़ेंगे। इसी प्रकार ५ से १० बार श्वास लेंगें और छोड़ेंगे।

लाभ– शीतकारी प्राणायम से उच्च रक्त चाप High Blood Pressure को लाभ मिलेगा।

भस्त्रिका प्राणायम

अभयस्त आसन पर बैठ कर दोनों हाथ घुटनों पर रखेंगे। श्वास तीव्र गति से नासिका से बाहर फेकेंगे। ध्यान रहे कि श्वास बाहर फेकते समय पेट पर प्रभाव पड़े और पेट आगे पीछे चले। ऐसे पेट आगे पीछे करने से पाचन शक्ति बढ़ेगी, पेट नरम होगा।

अग्िसार क्रिया–श्वास– बाहर फेंक कर पेट को पीछे खींच कर अभ्यास करें कि नाभि कमर से लग रही है। एसे ही श्वास बाहर फैंक कर १० बार पेट को पीछे करके पेट की गोल आकार में घुमाऐं। जठराग्नी तीव्र होगी।

लाभ – निम्न रक्त चाप Low Blood Pressure को लाभ मिलेगा, शरीर में ऊर्जा उत्पन्न होगी फेफेड़ों को लाभ मिलेगा। अनेकों रोग दुर होंगे। खाँसी को लाभ मिलेगा। सोने से पहले करने पर नींद आने में सहायता मिलेगी क्योंकि मस्तिष्क में जमा रक्त गति में आयेगा, ठंड लगना दूर होगा।

उज्जाई प्राणायम

हलक अर्थात् Throat अन्दर गले से श्वास खीचेंगे और इसी स्थान से आवाज करते हुए श्वास बाहर फेकेंगे। इससे Tonsil खुनाक, गले को लाभ मिलेगा। मात्रा ५ से १० बार करेंगे।

भ्रामरी प्राणायम

जैसे भौंरा गुनजन करता है वैसे ही श्वास भर कर नसिका से गुनजन

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

करेंगे। मात्रा १० बार अभ्यास करें। इससे मन एकाग्र होगा। मस्तिष्क के रोग दूर होंगे।

ओउ्म की ध्वीन

अब तीन बार ओउम् की ध्वनि मूलाधार चक्र से उठाकर सुषमा नाड़ी द्वारा ब्रह्मरन्ध्र चक्र तक ले जाकर ब्रह्माण्ड में प्रसारन करें।

सिंहनाद बज्रासन या पदमासन पर बैंठकर हाथों की उंगलियों के पंजे वनाकर जीभ निकाल कर सिर झुकाकर गर्जन पांच बार ऊँचे स्वर से करें।

ओउम् आरोग्यम्, आरोग्यम, आरोग्यम, ओउम्।

ओउम् आनन्दम्, आनन्दम्, आनन्दम् ओउम्।।

हे प्रभु हम निरोगी हों और आनन्द को प्राप्त करें ।

इसके पश्चात् सौ दवा की एक दवाई हंसना सीखो मेरे भाई
कह कर खिलखिलाकर हंसे।

१,२,३, के साथ ताली जोर जोर से बजायें। शान्ति पाठ कर नमस्ते कर अपने अपने घर जावें।

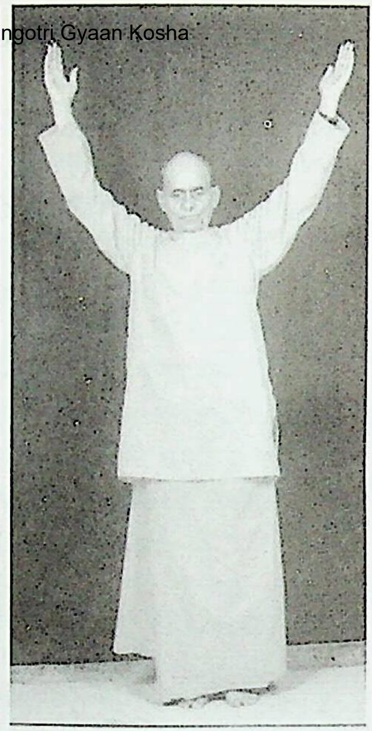
CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

खड़े होकर करने वाले आसन

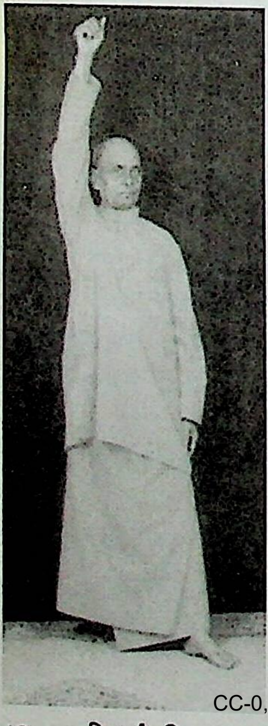
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्र-A-1

चित्र-A-2(a)



चित्र-A-2(b)



चित्र-A-3

चित्र-A-4

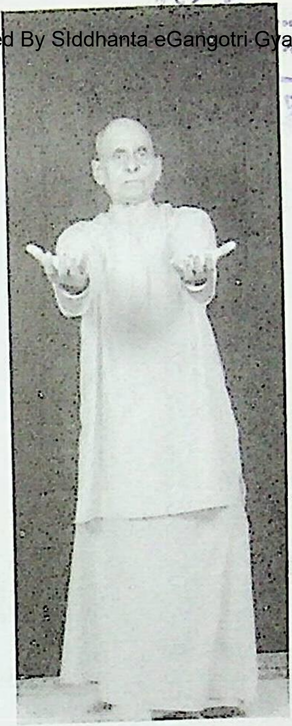
चित्र-A-5

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

खड़े होकर करने वाले आसन

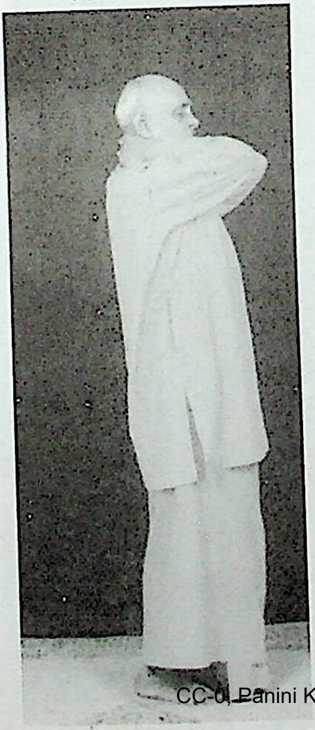
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्र-A-6

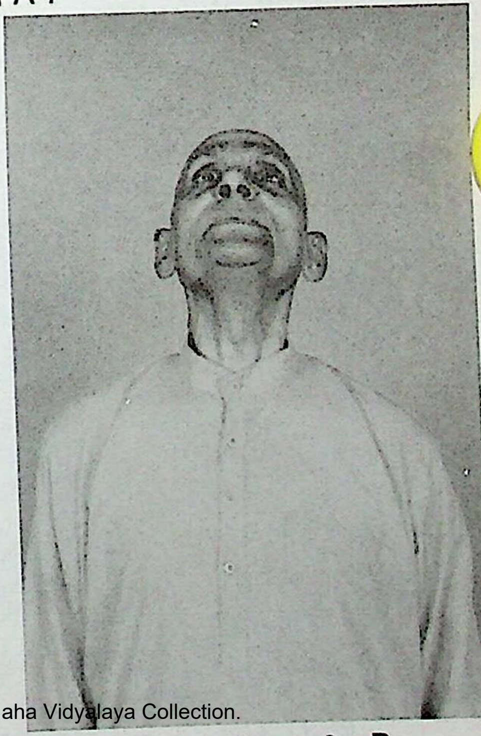


चित्र-A-7

चित्र-A-8 &9



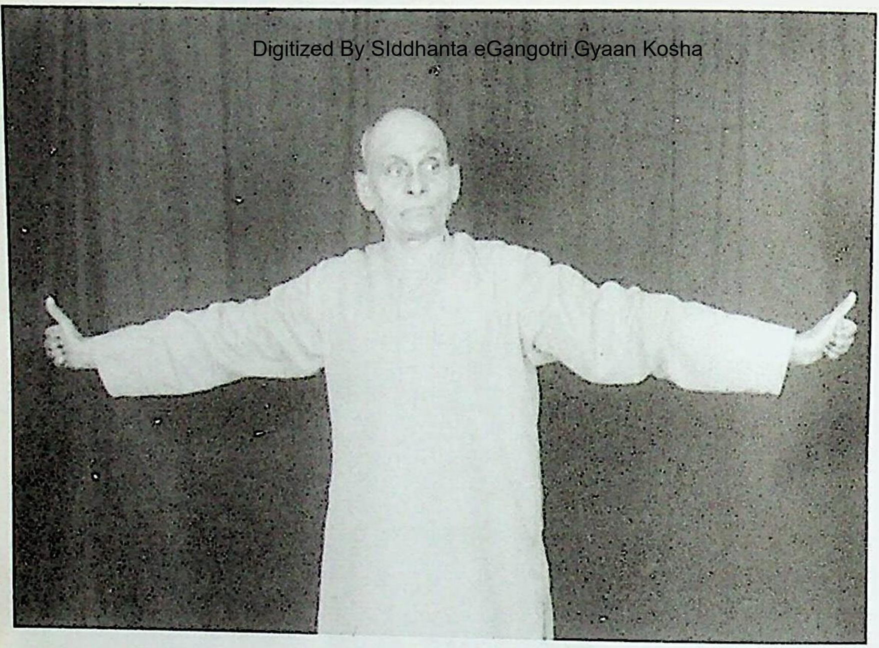
खड़े होकर करने वाले आसन चित्र-A-10



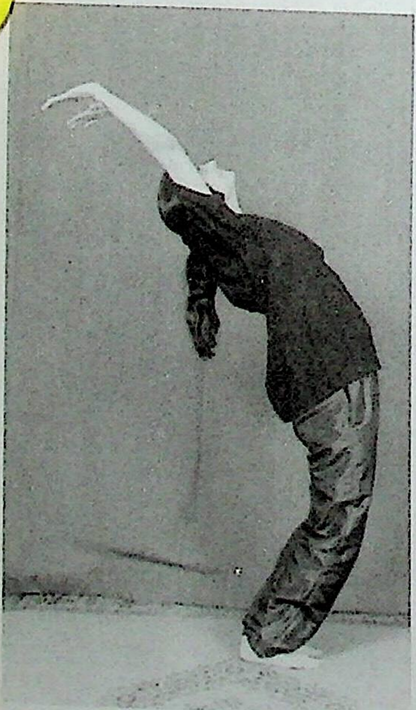
ग्रीवा शक्ति वर्धक आसन चित्र-B

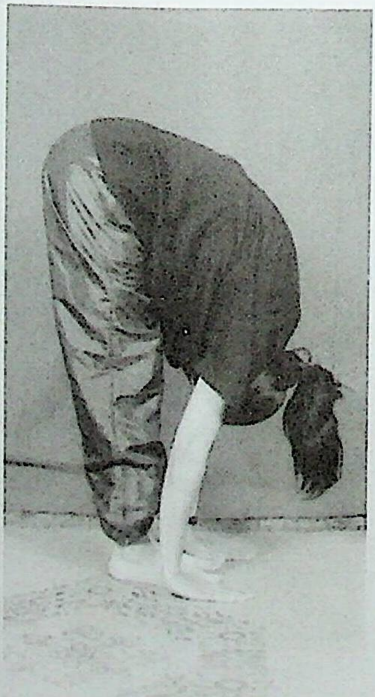
CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



नेत्र शक्ति वर्धक क्रियाऐं चित्र-C





CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

चित्र-D.3 Ist मेरुदण्ड सम्बन्धित क्रियाऐं चित्र-D.3 IIst

मेरुदण्ड सम्वन्धित क्रियाएं

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्र-D.6

चित्र-D.7

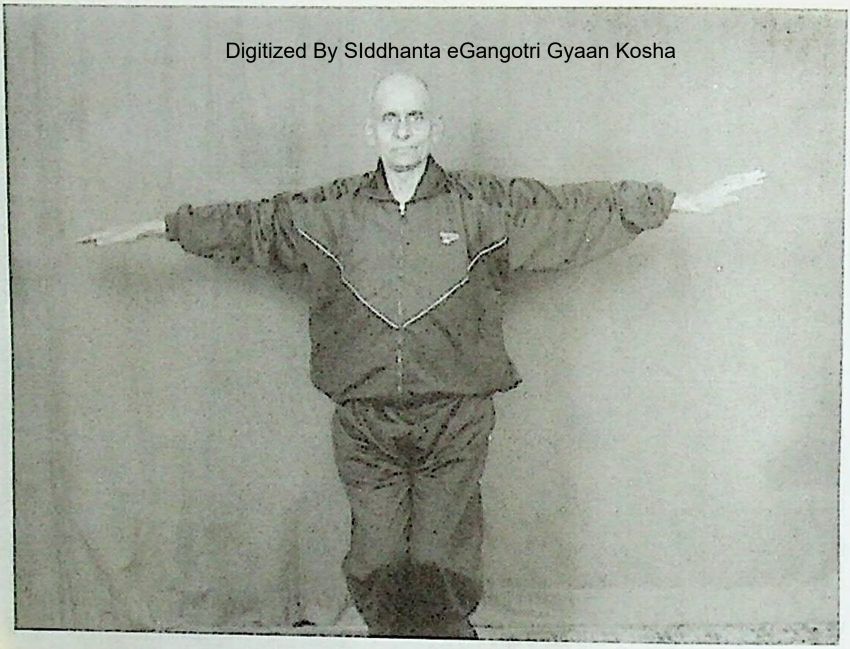
CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

जिगर पित्ताशय और तिल्ली चित्र-E

चित्र-F-1 कुर्सी आसन

चित्र-F-2

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



कुर्सी आसन चित्र-F-3

कुर्सी आसन चित्र-F-4

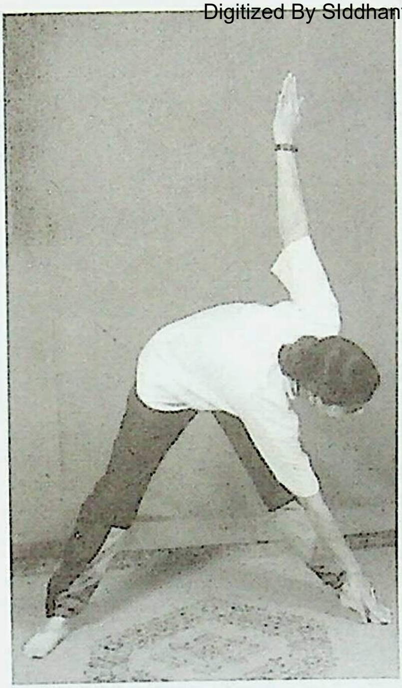
घुटनो का व्यायाम चित्र-G

कोडिआसन चित्र-H-1

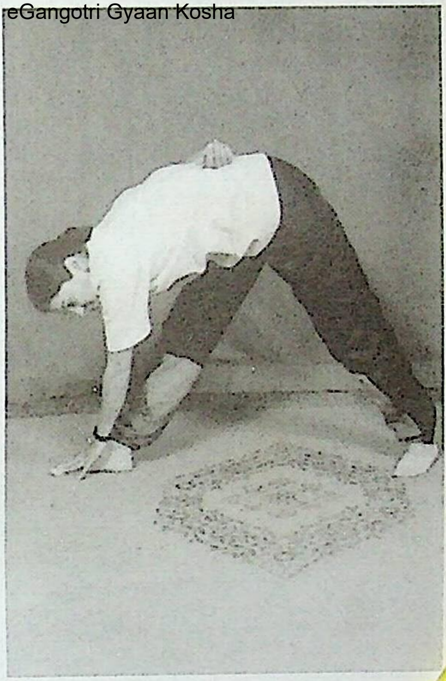
CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

कोड़िआसन

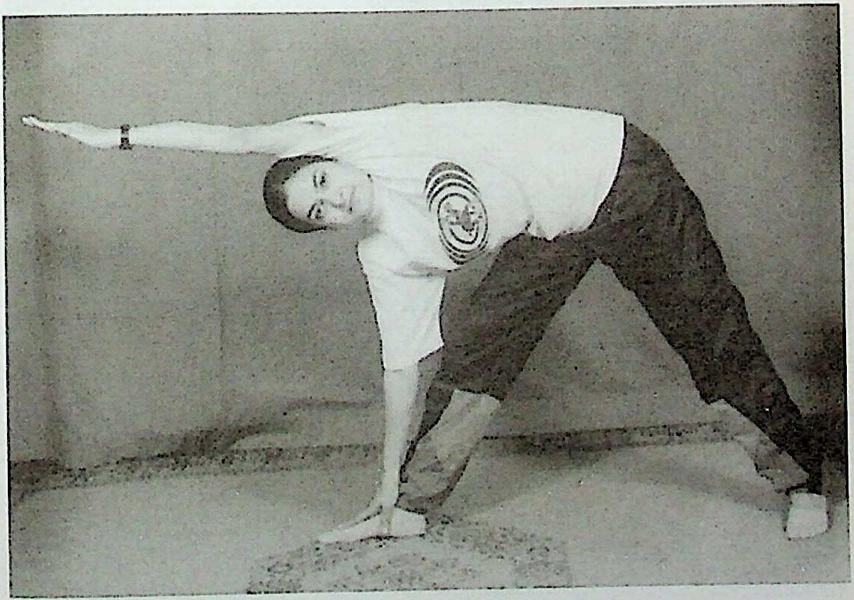
Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-H-2



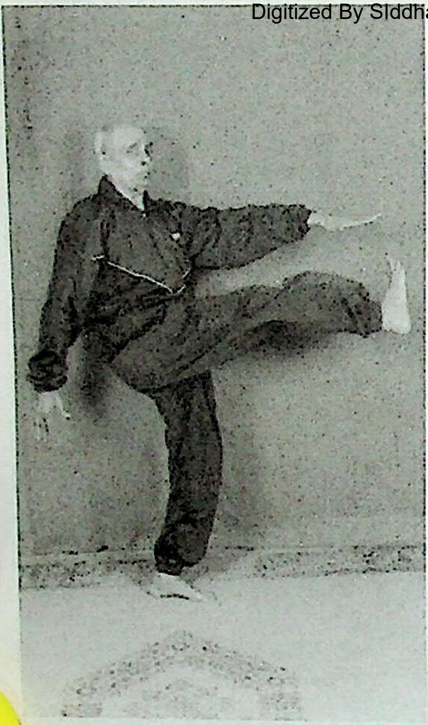
चित्र-H-3



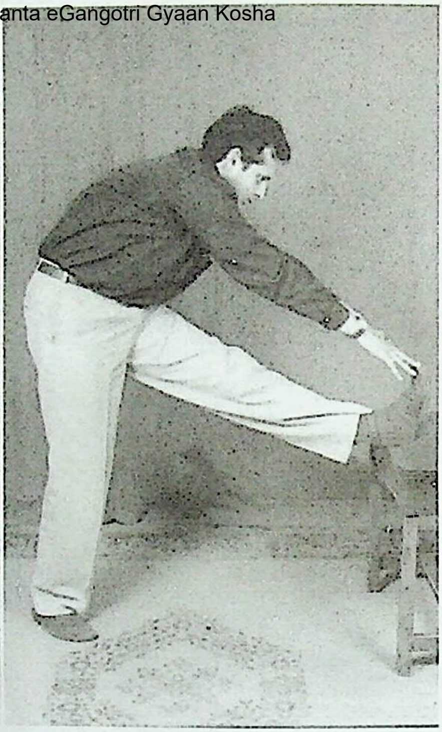
चित्र-H-4

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

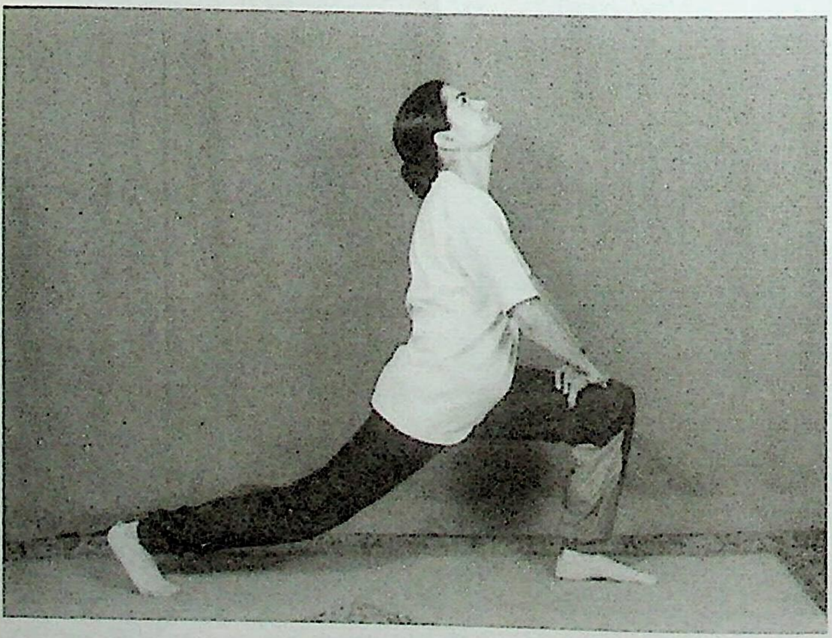
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-I



चित्र-J

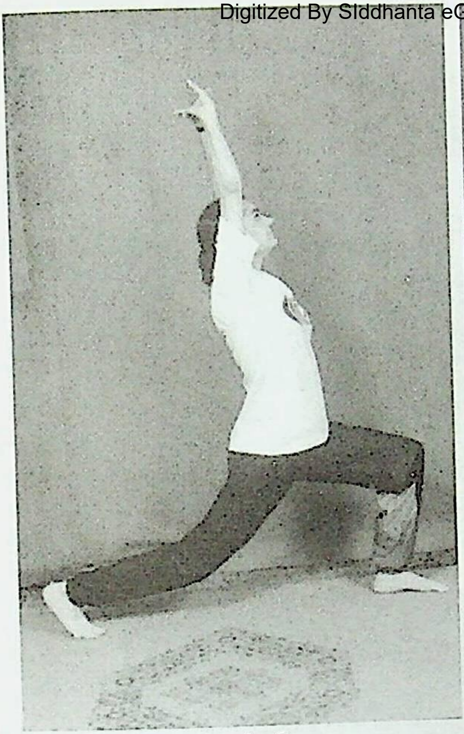


महावीरासन चित्र-L-1

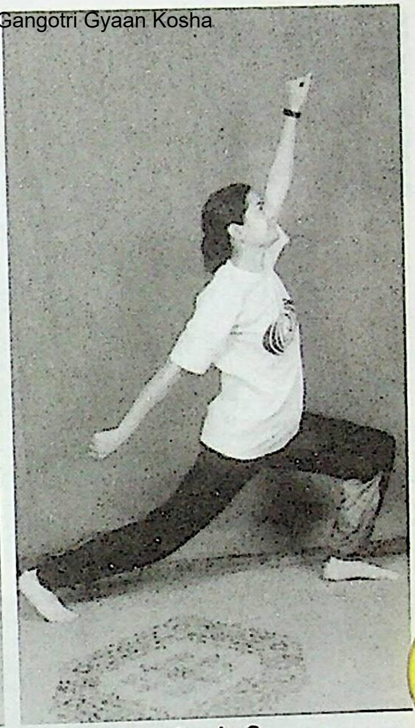
CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

महावीर आसन

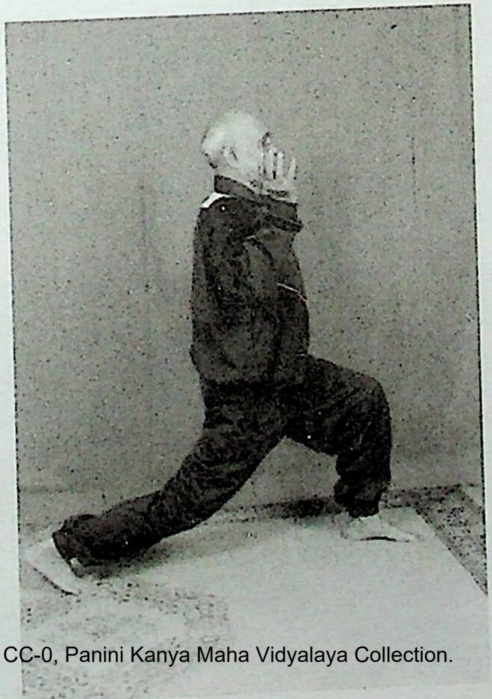
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-L-2



चित्र-L-3



CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

चित्र-L-4

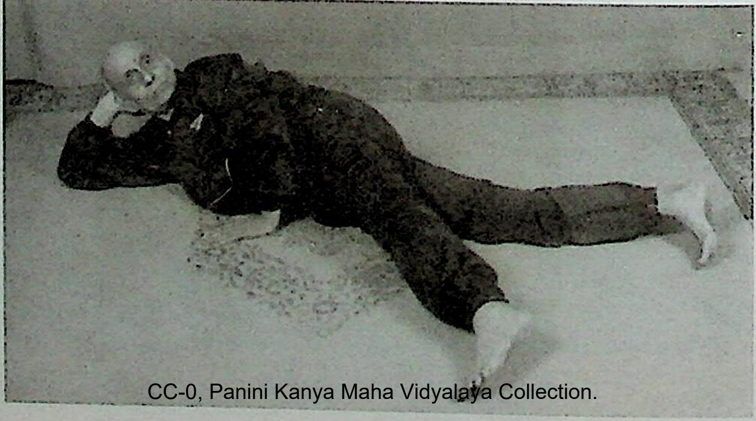
कमर के बल लेट कर करने वाले आसन

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्र-M-1

चित्र-M-2

चित्र-M-4

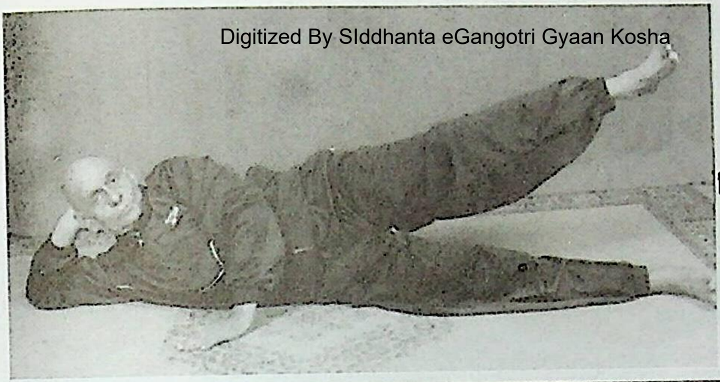


CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

चित्र-M-5(a)

कमर के बल लेट कर करने वाले आसन

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-M-5(b)

चित्र-M-6(a)

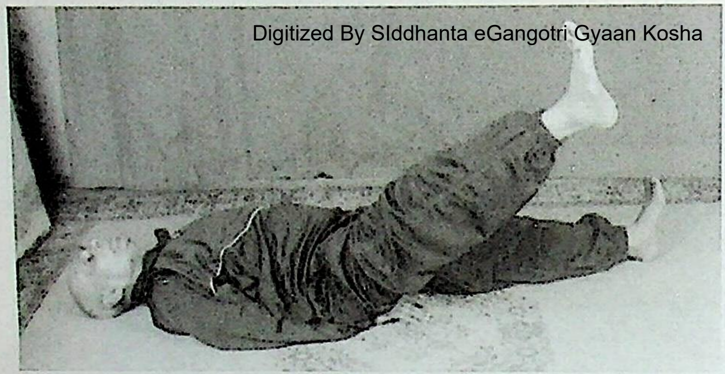
चित्र-M-6(b)

चित्र-M-8

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

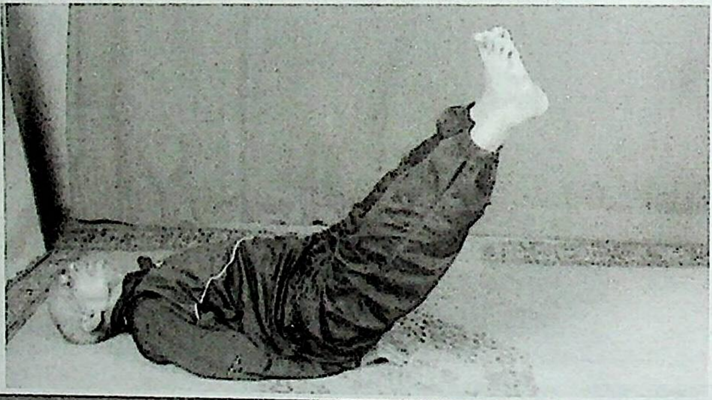
कमर के बल लेट कर करने वाले आसन

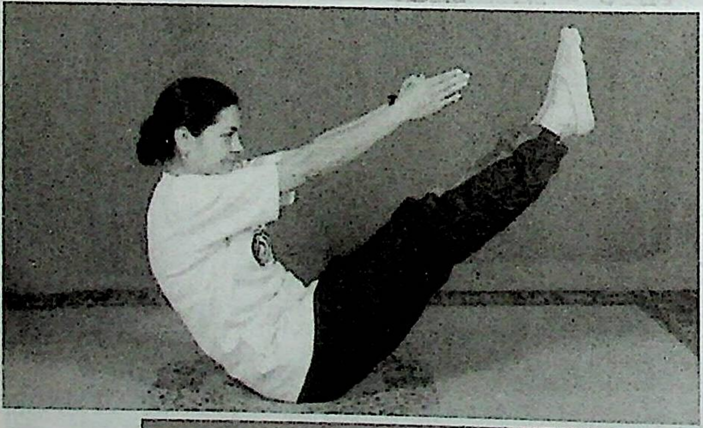
Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



M-9(a)

M-9(b)



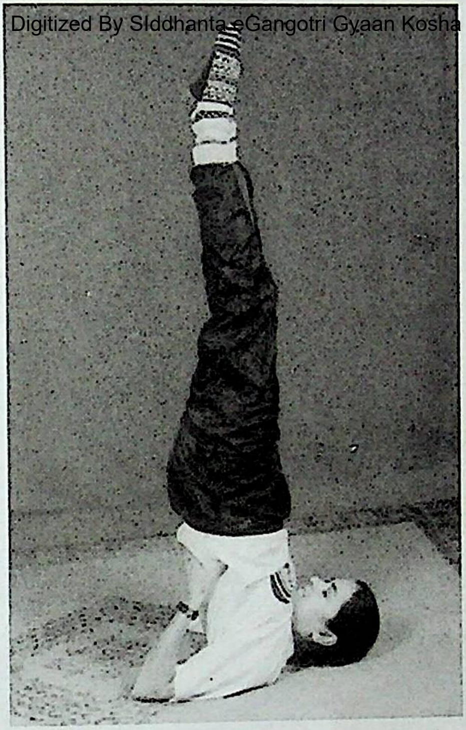


चित्र-M-10

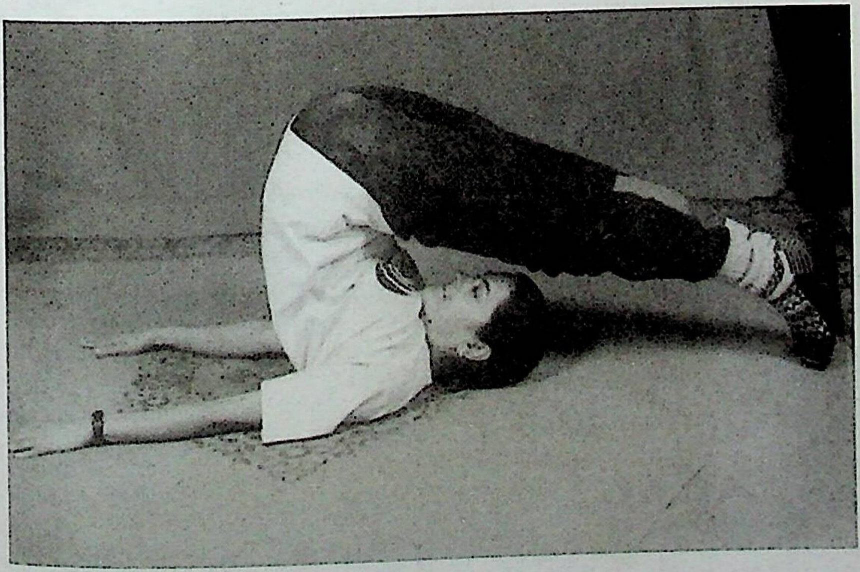
चित्र-M-11

CC-0, ... dyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-M-12



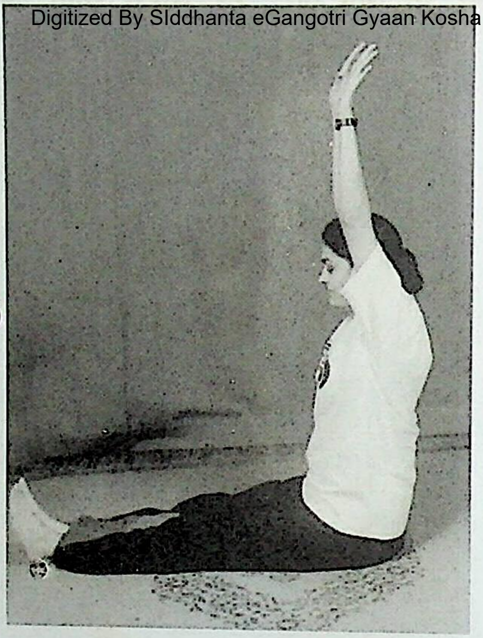
CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

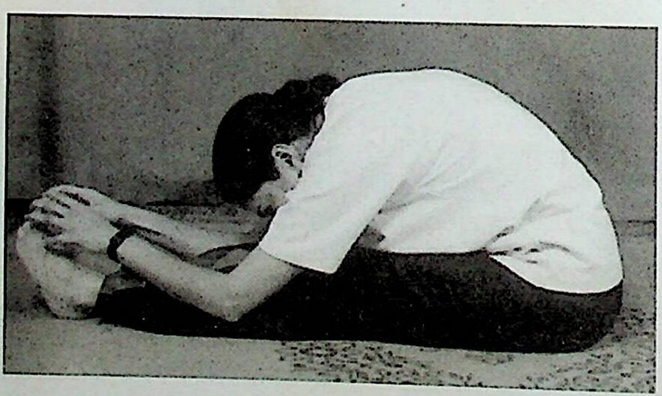
चित्र-M-13

कमर के बल लेट कर करने वाले आसन

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्र-M-14(a)





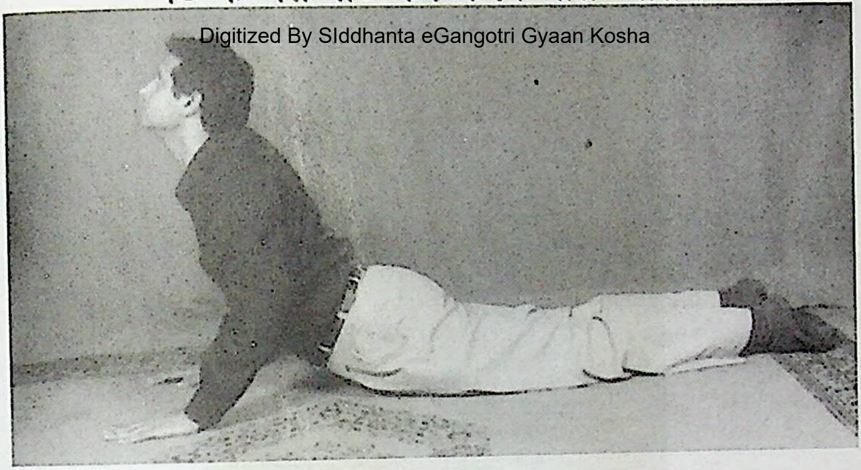
चित्र-M-14(b)

चित्र-M-16

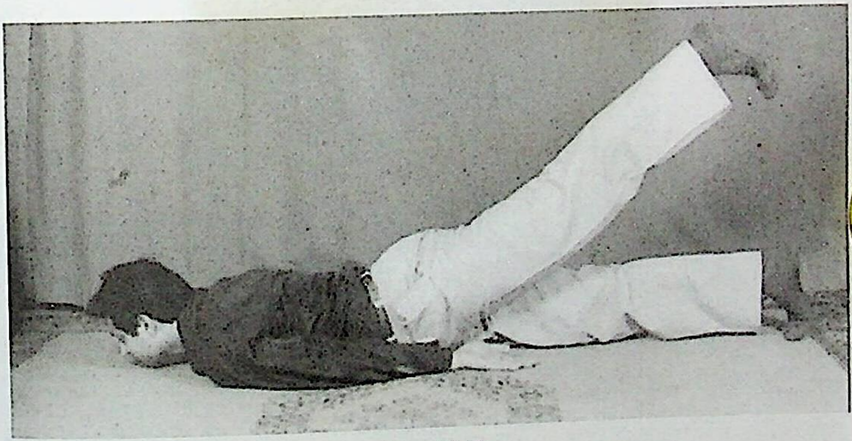
CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

पेट के बल लेट कर करने वाले आसन

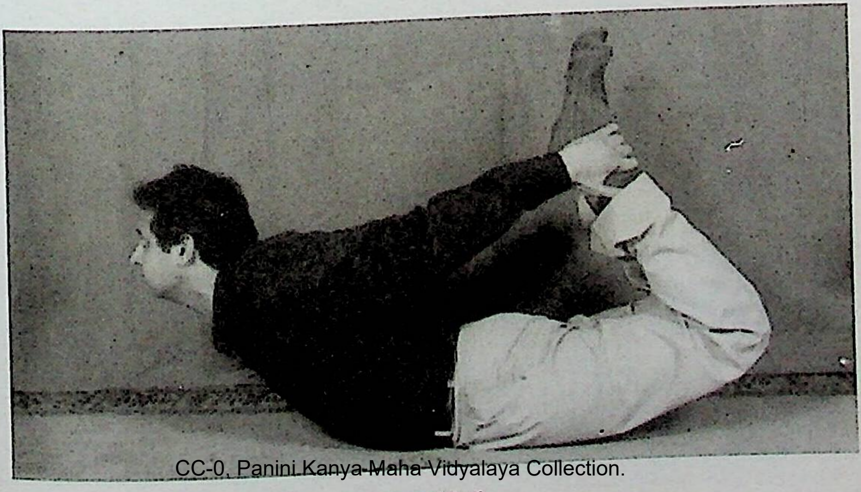
Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-N-1



चित्र-N-3

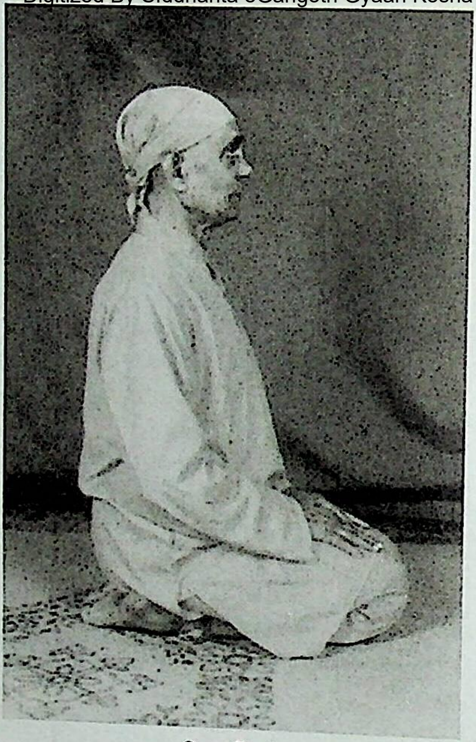


CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

चित्र-N-4

बैठ कर करने वाले आसन

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

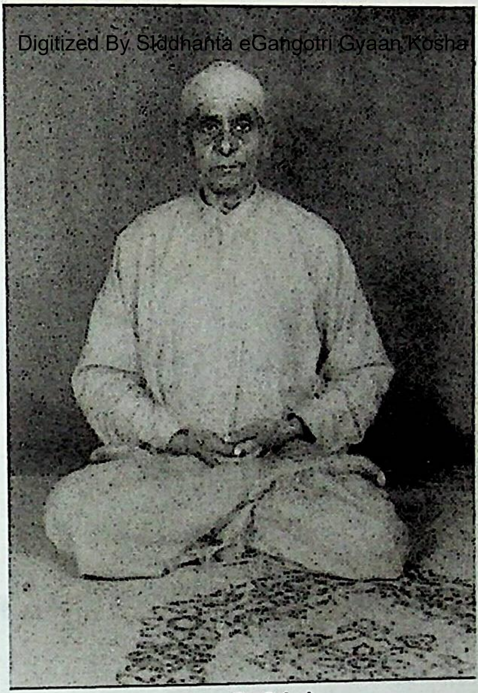


चित्र-O-1

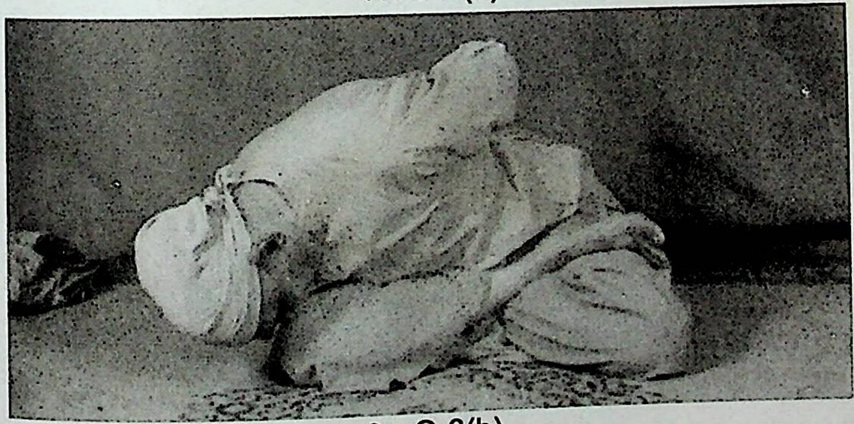
चित्र-O-2

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

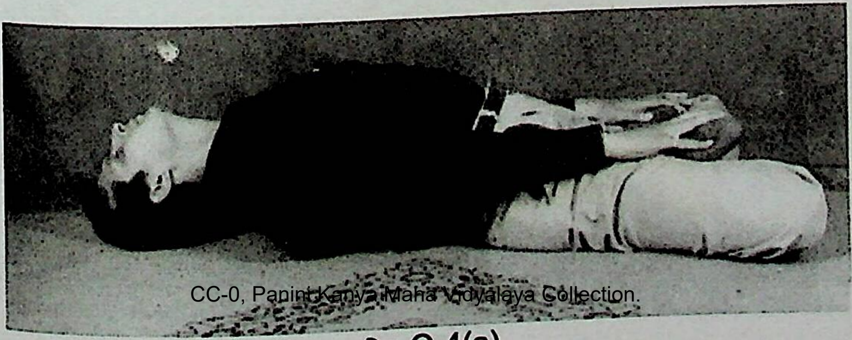
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-O-3(a)



चित्र-O-3(b)

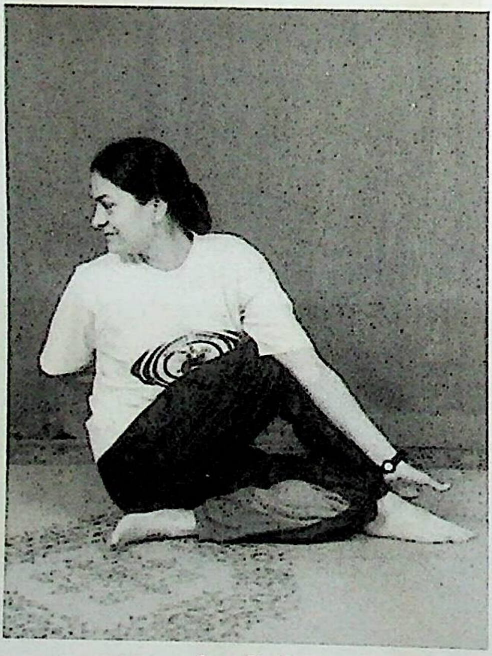


CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

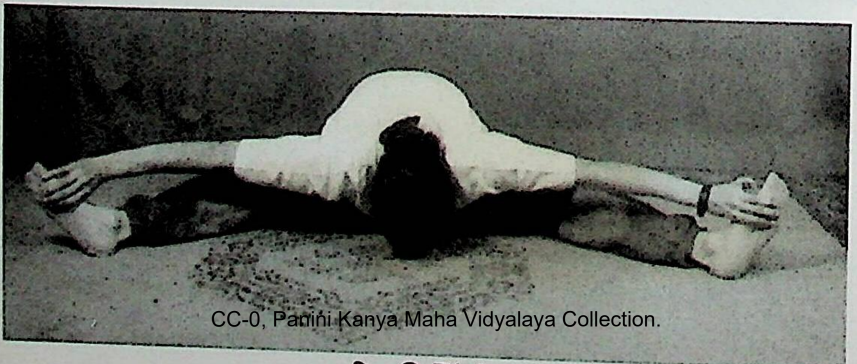
चित्र-O-4(a)

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्र-O-4(b)



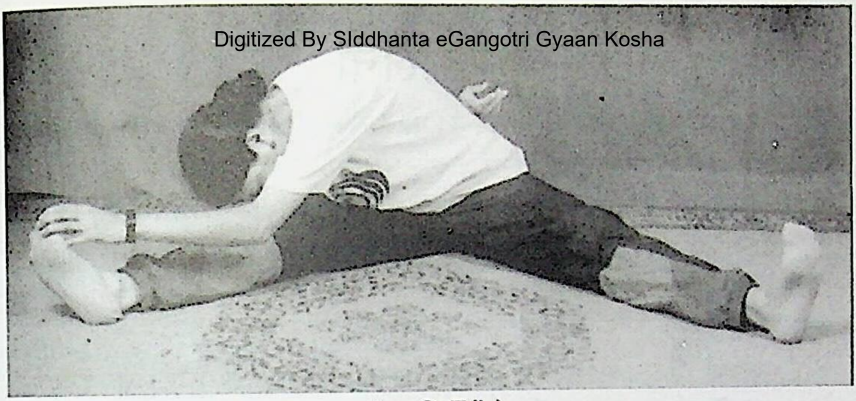
चित्र-O-6



CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

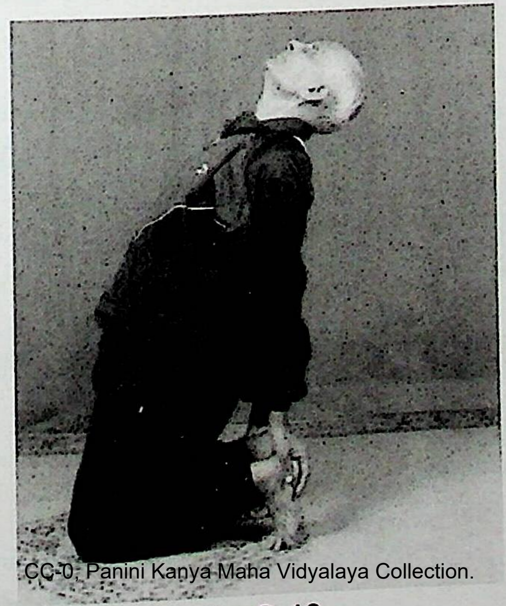
चित्र-O-7(a)

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha



चित्र-O-7(b)

चित्र-O-9



CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

चित्र-O-10

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कुण्डलिनी

कुण्डलिनी एक संस्कृत शब्द है। वह मुख्य शक्ति की आग है, जो प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर मेरुदण्डीय स्कन्ध के मूल में साढ़े तीन च्युाड़यों के रुप में जो अपनी पूंछ अपने ही मूंह में घुंसा कर पड़ी है, ऐसे सांप के समान चित्रित किया है। वही शक्ति तथा ज्ञान का उद्‌गम स्थान है। प्रत्यक्ष प्रकट नहीं होता, अपितु चिंगारीं के रुप में सूक्ष्म सत्ता है।

चक्र

अथर्व वेद– १०–२–३१– अष्टा चक्रा नव द्वारा देवा नां पुरयोध या/तस्यांहिरण्मय कोषः स्वर्गे–ज्योतिषावृतः)
अर्थत (देवानां) देवों की (अष्टा चक्रा नव द्वारा) आठ चक्रों और नौ द्वारों वाली (पुः) पुरी–नगरी (अयाध्या) अजेया हैं (तस्याम) उस में (हिरण्मय कोषः) हिरण्मय स्वर्णा जैसा चमकता हुआ कोष (ज्योतिष–अ–वृतः) ज्योति से अच्छादित स्वर्ग है।

यह मानव शरीर देवों की अयोध्यापुरी है। अजेया है, जिस से युद्ध नहीं किया जा सकता है। इस के अन्दर आठ चक्र और नौ दृढ़ द्वार है।

क्रमसं०	चक्र का नाम	स्थान	प्राणायाम द्वारा प्रतेक चक्र को जाग्रत रखने का फल
१.	ब्रह्मरन्ध इसे सस्रार भी कहते हैं।	ब्रहांड–कपाल	ज्ञानोदय, प्रज्ञा, मेघा उदय
२.	आज्ञा	दोनों भोओं के बीच माथे पर	तेजो वृद्धि, इन्द्रियों पर नियन्त्रण इच्छा सिद्धि,
३.	जीवन चक्र या ललाट चक्र	नासिका मूल– मुख मूल,	दीर्घ जीवन
४.	विशुद्धि चक्र	कंठमूल	अन्तःकरण की विमूला शुद्धि
५.	अनाहत	हृदय	आत्म दर्शन ब्रह्म अनुभूति, आनन्द प्राप्ति
६.	मणीपुर	नाभि	शक्ति संचार
७.	स्वाधिकष्ठान	उपस्थमूल	ब्रह्मचर्य सिद्धि ऊर्ध्व रेतस्त्व

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

८.	मूलाधार चक्र	मूत्रिन्द्रिय मूला गुदा मूल	वासनाओं का दमन धातुओं का निर्मलीकरण

प्राणों के नाम, स्थान और कार्य–विवरण

क्रमसं०	मुख्य प्राणों के नाम	स्थान	कार्य
१.	प्राण	नासिक से हृदय तक	श्वास–प्रश्वास
२.	अपान	नाभि से पांव तक	मल, मूत्र, रज वीर्य, गर्भ को बाहर करना या निकालना
३.	समान	हृदय से नाभि तक	भोजन का पचाना
४.	उदान	कंठ से शिर तक	शब्दोंच्चारण वमन
५.	ब्यान	सम्पूर्ण शरीर में	रक्त संचार, प्राण संचार कांटे की अनुभूति प्राणों को सहयोग देना

उपप्राणो के नाम

१.	कुर्म	नेत्र	नेत्रों का खोलना बन्द करना
२.	देवदत्त	नासिका से कंठ तक	छींक, तन्द्रा आलस्य, आदि
३.	नाग	कंठ से मुख तक	उदगार (डकार) हिचकी

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

४.	कृकल	मुख से हृदय तक	जम्भाई (उवासी) भूख प्यास को उत्पन्न करना
५.	धनन्जय	सम्पूर्ण शरीर	मांस पेशियों को सन्दर बनाए रखना, शरीर को खींचे रखना। (मरने पर शरीर इस के अभाव में फूल जाता है।

हमारा शरीर जिस तत्व के कारण जीवित है, उस का नाम प्राण है। शरीर में हाथ पांव, आदि कर्मिन्द्रियां, नेत्र, आदि ज्ञानैन्द्रिया तथा अन्य सब अव्यव अंग इस प्राण से ही शक्ति पा कर समस्त कार्यो का सम्पादन करते हैं। प्राण से भोजन का पाचन, रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा वीर्य, रज, ओज आदि ६ ातुअें का निर्माण, फलगु (व्यर्थ) पदार्थों का शरीर से निषकासन, उठना, बैठना, चलना, बोलना, चिन्तन, ध्यान आदि समस्त स्थूल व सूक्ष्म क्रियाऐं होती हैं।

प्राण की न्यूनता निर्बलता होने पर शरीर के अव्यव अंग–प्रत्यंग, इन्द्रियां आदि शिथिल व रुग्ण हो जाते हैं। प्राण के बलवान होने पर समस्त शरीर के अव्यवों में बल, पराक्रम आते हैं और पुरुषार्थ, साहस, उत्साह, धैर्य, आशा, प्रसन्नता, तप, क्षमा आदि की पवृत्ति होती है।

शरीर के बलवान, पुष्ट, सुगठित, सुन्दर, निरोग बदीर्धायु होने पर ही लोकिक, अध्यात्मिक तत्वों की पूर्ति हो सकती है। इसलिये हमें प्राणों की रक्षा करनी चाहिये। अर्थात, शुद्ध आहार, प्रगाढ़ निद्रा, संयम, श्रम, परोपकार, पवित्र विचार सद्भावना व प्रारणायाम आदि के माध्यम से शरीर को प्राणायाम, शक्तिशाली और दीर्घ जीवी बनाना चाहिये। ज्योहि जीवाला किसी शरीर में प्रवेश करता है प्राण भी उस के साथ शरीर में प्रवेश कर जाता है तथा जैसे ही शरीर सें निकलता है प्राण भी उस के साथ निकल जाता है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आरोग्यामृत का नुसख़ा

१. कड़ुवा चिरायता
२. नीम के पत्ते
३. सौंफ
४. अजवायन
५. कुटकी
६. शात्रा
७. पनीर (पनसारी से)
८. छोटी पीपल
६. कासनी
१०. मकोह
११. घुन्डी या निर्घुन्डी
१२. खूप कला
१३. गुडमार
१४. गौवजुवा
१५. त्रिफला
१६. मुलेठी
१७. अर्जुन छाल
१८. मेथी दाना

पनीर इसे डोडे भी कहते हैं पर अफीम के डोडे नही। उपरोक्त समस्त वस्तुओं को ५०–५० ग्राम लेकर साफ करके सुखा कर, कूट कर पीसकरर चूर्ण बना लें।

सेवन विधिः

प्रातः बिना कुछ खाये दो चम्मच गुनगुने पानी में घोलकर पी लें। ऊपर से कड़वापन दूर करने हेतु ताजी नारियल या खूजरे खा लें।

लाभ – उच्च और निम्न रक्त चाप में लाभ, रक्त शुद्धि होगी, पाचन क्रिया में लाभ मिलेगा, गैस में लाभ मिलेगा, मधूमेह में लाभ होगा। अर्थात् शरीर के समस्त रोगों को लाभ मिलेगा। कब्ज को विशेष लाभ मिलेगा। शरीर के फोड़े–फुनसी , मुहांसे आदि को विशेष लाभ मिलेगा। आरोग्य नाम होने से निरोगता मिलेगी।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

II पेट के रोग और हृदय रोग से बचाव के लिए उत्तम योग

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१. लहसन, प्याज, अदरक,लौंग, जीरा, अजवायन, सूखा ,धनिया, सैंदा, नमक की चटनी भोजन के साथ दोनों समय खाने से हदय रोग, और जोड़ो के दर्द से बचाव हो सकता है। गैस रोग दूर होगा। हरा धनिया, पौदीना, आंवला पिलाया जा सकता है।

२. सौंठ, अजवायन , मेथी दाना को सम भाग ले कर कूट कर चूर्ण बनाकर प्रातः पानी से २ चाय की छोटी चम्मच लेने से गैस रोग दूर होगा। वात और कफ दोनों को लाभ मिलेगा।

३. २५० ग्राम धीया (लोकी) छिलके सहित व सात पत्ते तुलसी और छ पत्ते पोदीने के साथ कस कर छान कर या ग्राइन्डर से रस निकाल कर चार पिसी काली मिर्च और एक ग्राम सैंदा नमक डालकर रस के बराबर पानी मिला कर प्रातः सांय तथा रात को भोजन के आधा घन्टे बाद रोगी को दें। हर बार ताजा रस निकाल कर देनी है। हृदय रोग में अति लाभदायक होगा।

४. बिना चित्ती का एक पका केला बारीक काटकर मथे हुए दही में मिलाकर खाली पेट खाने से पेट निर्मल हो जायेगा।

III L.B.P. निम्न रक्त चाप –

१. स्वर्ण मकर ध्वज की एक गोली प्रातः दूध के साथ लें।

२. असगन्धारिष्ट भोजन के बाद चार चम्मच पानी के साथ लें। केसरी जीवन लेह सोते समय दूध से लें।

३. असगन्ध चूर्ण दूध से या असगन्धरिष्ट भोजन के बाद पानी के साथ लेने से H.B.P. को भी लाभ होगा।

IV पीलिया :

१. भीगा हुआ चुना एक तोला एक पाव दही में मिलाकर देने से पीलिया का रोग ठीक होता है। चूना या दही हानिकारक नहीं है। ५ दिन प्रयोग कर के देख लें।

२. खाने वाला सोडा चाय की चौथाई चम्मच मूली के आधा प्याला रस में डाल कर प्रातः रोगी को दें। कुमारी असव के छः ढक्कन पानी के साथ मिला कर भोजन के बाद दोनों समय सेवन करें।

३. आक के पौधे की सबसे ऊपर की दो पत्तों वाली कोंपल लेकर मीठे मावे (खोया) में मसल कर खिला दें ऊपर से दूध पिला दें। यदि कुछ कसर

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

रह जाये तो तीसरे दिन एक खुराक और दे दें।

V मुधमेह :

१. २५० ग्राम भिण्डी चाकू से चीर कर पानी में भिगों दे। प्रातः उस पानी को पी लें। सात दिन में लाभ हो जाएगा।

२. गुडमार जामन की गुढली की भीग, लहसन, कच्ची हल्दी, नीम के पत्ते, में भी दाना, बराबर लेकर पीस कर गोली चने के बराबर बना लें। २ गोली प्रातः और दो गोली सांय पानी से सेवन करें। करेले के बीज और नीम की निवोली भी मिलाकर पीसें

३. आम, जामुन, नीम, बेल और तुलसी के सात–सात पत्ते लेकर पानी में पीस रोगी को सात दिन देने से मुधमेह में अत्यन्त लाभ मिलेगा।

VI अमल पित्त :

१. सूखा धन्या, सौंठ दोनो को १००–१०० ग्राम लेकर ४०० ग्राम पानी में पकायें। १०० ग्राम रहने पर १० ग्राम शहद मिलाकर पिलाने से अमल पित्त ठीक हो जायेगा। एक सप्ताह सेवन करें।

२. शहद और नीबू का रस चाटें।

३. छोटी या बड़ी हड का चूर्ण ६ ग्राम को ६ ग्राम शहद या गुड़ में मिला कर खाने से ३ दिन में अमल पित्त शान्त हो जायेगी।

VII आधा सीसी के दर्द के लिये रीठे के छिलके को पानी में पीसकर दो दो बूंद नाक में टपकाने से दर्द बन्द हो जावेगा।

VIII मसालों से भी संभव है पेट व हृदय रोगों का इलाज

१.	सौंदा नमक	२० ग्राम	२.	काला नमक	२०ग्राम
३.	धनया	२०ग्राम	४.	पीपल	२०ग्राम
५.	पीपलामूल	२० ग्राम	६.	कालाजीरा	२० ग्राम
७.	तेज पांत्र	२० ग्राम	८.	नाग केसर	२० ग्राम
६.	तालीस पत्र	२० ग्राम	१०.	सफेद जीरा	१० ग्राम
११.	काली मिर्च	१० ग्राम	१२.	सौठ	१० ग्राम
१३.	मनिहारी नमक	५० ग्राम	१४.	अनार दाना	५० ग्राम
१५.	दाल चीनी	५ ग्राम	१६.	बड़ी इलायची	५ ग्राम
१७.	शुद्ध हीरा हींग	५ ग्राम	१८.	छोटी हरड़	५० ग्राम

बनाने की विधि :

हीरा हींग और छोटी हरड़ देशी घी में भून कर कूट कर अलग रख दें।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

फिर उक्त सब वस्तुओं को सुखा कर कूट कर चूर्ण बना लें। नीबूं के रस में भिगो, तर कर दें। छाया में सुखा कर कुटी हुई हींग और हंरड़ मिला दें। दोनों समय भोज़न के बाद गरम या ताजे पानी से १५ दिन सेवन करने से पेट के रोगों से मुक्ति मिलेगी।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

IX डेनमार्क की डेनिश इन्टरनेशनल डेवलेपमेन्ट एजेन्सी द्वारा किये गये अनुसन्धान के अनुसार लहसन, प्याज, अदरक, लौंग, जीरा, अजवायन, सूखा धनिया, सैदा नमक की चटनी बनाकर प्रतिदिन भोजन के साथ खाने से हृदय रोग, गैस रोग और जोड़ो का दर्द से बचाव हो सकता है।

X नेत्र दृष्टि निरन्तर बनी रहे और मोतियाबिन्द से बचाव के लिए कुछ क्रियांए और उपाए।

१. प्रातःकाल उठते ही दाहिने हाथ की मध्यमा व अनामिका अंगुलियों को मुंह से बासी थूक लगा कर एक उंगली से दायीं आंख में और दूसरी से बांयी आंख में प्रतिदिन लगायें काजल की भांति लगायें।

२. मुंह धोने के बाद मुंह में पानी भरकर सादा शीतल जल दाहिने हाथ में लेकर १०–१० झपके दोनों आंखों पर आंखें खोल कर लगायें ३ बार में ३० झपके प्रति वार मुंह में पानी भर कर लगायें।

३. स्टील या कांच के गिलास में बिना पिसा त्रिफला भिगों दें। प्रातःकाल में त्रिफले के पानी को छान कर Eye Wash Cup में लेकर आंखों में लगाकर टिमटिमायें एक सेकण्ड आंख में तीक्षण लगेगी। फिर सारे दिन आंख में शीतलता ताजगी रहेगी। एक मास के प्रयोग से आंख की रोशनी बढ़ जाएगी। जीवन पर्याप्त करते रहने से मोतियाबिन्द नही होवेगा। साथ ही आंखों का व्यायाम भी करते रहें।

४. स्नान करते समय सरसों का तेल हथेली पर लेकर एक उंगली तेल में भिगो कर दायें कान में और बांये कान में लगायें। छोटी आधी चम्मच तेल नासिका के दायें स्वर में बायां बन्द करके श्वास को ऊपर खींचतें हुए डालें। मुंह में आने पर थूक दें। इसी प्रकार आधी चम्मच सरसों का तेल बायें स्वर में डालें । मुहं से थूक दें। इससे भी नेत्र रोशनी बढेगी।

XI दांतों के रोगों के लिए प्रयोग

१. नमक, हल्दी और खाने वाला सोड़ा सम भाग ले कर शीशी में रख लैं। प्रातः इन को हथेली पर रखकर सात बूंदे सरसों के तेल की डालकर

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

मसूड़ो–दांतो पर मल कर मुहं में रखकर थूक आने पर थूकते रहें।
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha
२. बायबडंग २० ग्राम, फिटकरी, और हल्दी १०–१० ग्राम लेकर ३ किलो पानी में पकायें, ढाई किलो रहने पर छान कर बोतल में भरकर रख लें। भोजन के बाद दोनों समय कुल्ले करने से दातों में कीड़ा नहीं लगेगा। ना रक्त आयेगा न ही पस पड़ेगा।
३. मंजन–त्रिफला, त्रिकुटा, पांचों नोन–पंतग।
दांत व्रज होते है, माजूपाल के संग।।
त्रिफला–हड, बेहड़ा, आंवला–त्रिकुआ–सोंठ, काली मिर्च, पीपल।

XII आयुर्वेदिक सुधा (चाय)

सौंफ, अजवायन, छोटी बड़ी इलायची, धनिया,मुलेठी, सौंठ,गुलवनफसा, लाल चंदन,काली–सफेद मिर्च,ब्रहमी, अन्जुवार, अंजीर,लौंग, दालचीनी, जावित्री, तेज जायफल, गुलाब के फूल, शंख पुष्पी, अर्जन की छाल, पुनर्नवा, छोटी–बड़ी पीपल, तेज पात, वंशलोचन अकरकरा, नागकेसर, नागरमोथा, जटामांसी ,तुलसी पत्र असगन्ध।

बनाने की विधि– समभाग में इन सब जड़ी बूटियों को कूट–पिस कर छानकर चूर्ण बना लें। एक गिलास पानी में आधा चम्मच चूरा डाल कर उबालें। आधा रह जाने पर आधा गिलास दूध और दो चम्मच चीनी डालें। उबालने पर छान कर पीएं। बचे हुए छूरे को पुनः ऐसे ही प्रयोग में ला सकते है।

लाभ–यह जड़ी बूटियों से बनी चाय सर्दी जुकाम, नजला, सिरदर्द, अनिद्रा,मानसिक तनाव पेट के विकार, खांसी विकार, रक्तचाप, अम्लपित, मौसमी ज्वर, आदि के लिए गुणकारी और सन्तुष्टी देने वाला विकार रहित प्रयोग है।

१. दुर्बलता के लिए–५ बादाम, १० मुनाका, ७ काली या सफेद मिर्च, एक चम्मच खसखस (पोस्त), पाचों मगज, को प्रातः पीसकर, ऐसे ही अथवा देसी घी में छोंका बना प्रति दिन लेने से कमजोरी दूर होगी। बादामों को रात्रि को भिगो कर प्रातः छिलका हटाकर प्रयोग करें।
२. आठ कली लहसुन की दूध में पकाकर दूध सहित पीने और कली लेने से शक्ति मिलती है।
३. २ कच्चे आलू को छील कर छोटे–छोटे टुकड़े कर के एक गिलास दूध में डाल कर खाने से कमजोरी व थकान दूर होती है।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

XIII खांसी :

(अ) १. मुलेठी २५० ग्राम, २. बड़ी इलायची, का १५० ग्राम दाना,

३. काली मिर्च ५० ग्राम ४. सैदा नमक थोड़ा १० ग्राम बारीक पीस कर खाना खाने के बाद एक छोटी चम्मच पानी के साथ सेवन करें।

(ब) आधी चम्मच हल्दी तवे पर गरम करके शहद मिलाकर चाटने से बलगम / खांसी ठीक होगी। काली मिर्च, दाल चीनी, तुलसी के १० पत्ते पका कर दूध डालकर ऊपर से पीलें। सोते समय यह प्रयोग करें।

XIV दांत दर्द :

दूध में घी मिलाकर पिलायें। दांत का दर्द तुरन्त ठीक होगा। आक (अकोड़ा) की टहनियों को सुखाकर कोयला बनाकर बारीक पीस लें। सरसों का तेल मिलाकर दांतों में लगायें। थोडी देर तक मुंह में लार बहनें दें फिर गर्म पानी से कुल्ले कर दें। प्रातः सांय यह प्रयोंग लगभग दो सप्ताह करें। दातों की चीस, दर्द, पानी लगना दूर हो जायेंगा। हींग को गरम करके दाढ़ के नीचे दबाने से दांत का दर्द बन्द होगा या लहसुन की कली दाढ़ के नीचे दबाने से भी दर्द बन्द हो जायेगा।

XV दर्द का तेलः

५० ग्राम मेथी दाना, कूट ५० ग्राम, सोठ ५० ग्राम, आजवायन ५०ग्राम, लहसुन ५० ग्राम, २५० ग्राम सरसों का तेल लेकर कड़ाही में डालकर खौलायें। खौलते तेल में कूट के टूकड़े डालें फिर अन्य वस्तुएं कूटकर डालकर तेल उतार लें। ठंडा करके शीशी में भरकर रख लें। दर्द के स्थान पर लगायें ।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

XVI बाल झड़ना:

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१. नीम और बेरी के पत्तों को पीस कर सिर पर लगाने से बाल लम्बे होंगे। पानी में पीसकर लगाना दो घंटे बाद धो डालें।

२. प्याज का रस व शहद दोनों को बराबर मिलाकर रात्रि को सिर पर लगाकर प्रातः धो डालें। बाल गिरने से रूकेंगे।

३. आम की गिरी, आवंले के रस में पीस कर सिर पर लगाने से बाल काले और घने होकर गिरने से रूकेंगे।

XVII प्रमेह–लिकारियां :

भिंडी की कोमल जड़ें लेकर पानी में धोकर छाया में सुखाकर बारीक पीसकर बराबर मिश्री मिलाकर ६ ग्राम दवा प्रातः बकरी के दूध के साथ पिलाने से पुराने से पुराने प्रमेह नष्ट हो जाता है।

XVIII श्वेत प्रदर (सफेद पानी का आना) :

१. १० ग्राम किसमिस और १० ग्राम भुने हुए चने की दाल दानों को मिलाकर प्रातः सांय खाने से स्वेत प्रदर समाप्त हो जाता है।

२. नीम के पत्ते पानी में पकाकर उस पानी से योनी को धोंये। फिटकरी डालकर गुनगुने पानी से डूसिंग करें।

३. माजू फल ५० ग्राम बारीक पीसकर ३–३ ग्राम दिन में दो बार पानी से सेवन करें। माजू फल के साथ ६० ग्राम बड़ी इलायची के दाने पीस लें। बारबर मिश्री मिलाकर प्रातःसांय दें। श्वेत प्रदर की सस्ती और चमत्कारी औषधि है।

४. चूने की बिना बुझी डली १०० ग्राम लेकर बकरी के दूध में भिगों दे। जब दूध सूख जायें तब फिर दूध डाल दें। इस प्रकार ११ बार करें। फिर बारीक पीस कर रख लें । १–१ ग्राम दवा प्रातः सांय गाय के दूध या बकरी के दूध के साथ दें।

XIX दातों का हिलना :

कीकर के बीजों को छाया में सुखाकर पीस कर मंजन बना लें। मसूडों दांतों पर लगायें। दातों की हिलना बन्द होना।

XX नपुंसकता :

तुलसी के बीज २५० ग्राम, पुराना गुड़ २५० ग्राम, दोनों को घोट पीस

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कर मटर के दाने के बराबर गोली बना लें। प्रातः सांय २–२ गोली ६ ाारोषण गाय के दूध के साथ ५–६ सप्ताह सेवन करने से नपुसकता दूर होगी।

XXI नामर्दी :

१. पत्थर से कूट कर २ किलो सफेद प्याज का रस निकाल कर उसमें एक किलो सफेद मुसली का चूर्ण मिला कर चीनी या शीश के बर्तन में भर लें। १० ग्राम से २० ग्राम तक इस दवा का प्रतिदिन प्रातः सायं सेवन करायें। इसके सेवन से नामर्द भी मर्द बन जाना है। खट्टी, बादी करने वाली ,मिर्च मांस और गर्म वस्तुओं से परहेज करें।

२. कुलिंजन के १.५ ग्राम बारीक चूर्ण को १० ग्राम शहद में मिलाकर चटायें। ऊपर से गाय के दूध में शहद मिलाकर पिलायें। यह योग अत्यन्त शक्तिवर्धक और शीघ्र पतन को रोकता है।

३. उड़द की धूली दाल २५० ग्राम भिगोकर पीसकर और मूसली सफेद २५० ग्राम कूट पीसकर छान लें। फिर इन दोनो को २ किलो गो दूध में डालकर खोया बनायें। खोया बनाकर इसे २५०ग्राम घी मे भून लें और आधा किलो बूरा (पीसी हूई चीनी) मिलाकर किसी थाली आदि में जमा लें। २०–२० ग्राम प्रातः सांय सेवन करें। वीर्य को गाढ़ा करता है। और अत्यन्त पौष्टिक योग है।

XXII दांतों के कीड़े :

आजवायन और बच सम्भाग लेकर मिलाकर आधा ग्राम दवा रात्रि को दाढ़ो के नीचे रखकर सो जायें। दांत में कीड़े लगने और दांत दर्द के लिए उत्तम दवा है। कटेरी जिस पर पीला फूल आता है के बीजों को उपले के अंगारे पर डाल कर धुआं मूह फैला कर लेने से कीड़े झड़ जाते हैं।

XXIII बुखार

१. कुटकी के आधा ग्राम चूर्ण को बताशे में रखकर बुखार चढ़ने से पूर्व रोगी को खिलाने से सरदी लगकर चढ़ने वाला बुखार उतर जावेगा। बुखार की अवस्था में गरम पानी से खिलाने से बुखार पसीना आकर उतर जावेगा। दिन में ३–४ बार दें।

२. गिलोये हरी १० ग्राम, अजवायन ५ ग्राम। दोनों को रात्री को भिगोकर प्रातः छानकर थोड़ा सैंदा नमक मिलाकर रोगी को १५–२० दिन सेवन

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

कराने से पुराना मौसमी बुखार उतर जावेगा।

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

३. गेरू ५ ग्राम, नौसादर ५ ग्राम, मगज करौंजा २० ग्राम तीनों को कूट पीसकर एक चम्मच दवा ताजा पानी सेरोगी को दिन में तीन बार देने से बुखार नहीं चढ़ेगा। चढ़े बुखार में देने से पसीना आकर बुखार उतर जायेगा। यह आयुवेर्दिक कुनैन है।

४. चिरायता १० ग्राम बच १ ग्राम–दोनों को २५० ग्राम पानी में उबालें। एक चौथाई पानी रहने पर छान कर रोगी को पिलाने से सब प्रकार के बुखारों के लिए चमत्कारी औषधि है।

तिथि........ पु०सं० 2280 भारती पुस्तकालय

XXIV मोच या गुम चोट :

गेहूँ का आटा ५० ग्राम, हल्दी १० ग्राम दोनों को ग्वार पाठा के गूदे में मिला कर गोला बना लें फिर उस में तिल का तेल मिलाकर गरम कर मोच या चोट के स्थान को सेंके। फिर दोबारा गरम कर के रोटी की भांति फैला कर बांध दे। भयानक से भयानक चोट या मोच ठीक हो जाती है। चमत्कारी योग है।

XXV मोटापा :

२५ ग्राम नीबूं का रस २५० ग्राम पानी में मिलाकर उस में २० ग्राम शहद मिलाकर प्रतिदिन २–३ मास पीने से चर्बी घटकर शरीर सुडोल होता है। गेहूं , चावल, आलू छोड़ कर मिस्सी, मक्की या जो चने के आटे की रोटी तथा सब्जी, सलाद फलों का अधिक प्रयोंग करें।

XXVI मस्तिष्क के रोग :

१. पीपल के कोमल पत्तों को छाया में सुखाकर, कूट पीसकर छान कर सम्भाग मिश्री मिला लें। प्रातः सांय एक चम्मच औषधी गोदुग्ध के साथ कम से कम ४० दिन प्रातःसायं सेवन से उन्माद (पागलपन) मूर्छा, भ्रम, स्मृति की न्यूनता, जुकाम, सिरदर्द, आदि अनेक रोग दूर हो जाते है।

२. बादाम गिरी १०, ब्राहमी , शंख पुष्पी, ६–६ ग्राम रात्री को भिगों कर प्रात बादाम का छिलका उतार कर ७ दाने काली मिर्च के डालकर सिलबट्टें पर पींस कर बराबर मिश्री मिला कर सेवन करने से दिमागी कमजोरी दूर करने के लिए चमत्कारी योग है। स्मरणशक्ति बढ़ाता है। गरमियों में ठंडा और सर्दी में गुन–गुना करके प्रयोग करें।

XXVII बबासीर के मस्से

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

१. मस्से– खुरासानी अजवायन को एक हांडी में उपलों के अंगारे बनाकर अंगारों पर डालकर हांडी पर बैठ कर उसके धुऐं को मस्सों पर लेने से गूदा से मस्से शीघ्र नष्ट हो जाते है। बड़ी मिट्टी की हांडी ले। जिसमें एक या दो उपले जलाकर अंगारा बनाकर नंगे हो कर हांडी पर बैठकर खुरासानी अजवायन डालकर धुआं लेना है।

२. चूना और घी बराबर ले कर दोनों खूब घोटकर ३–४ बार दिन में मस्सों पर लगाने से मस्से नष्ट हो जाते है।

३. गन्धक का तेजाब (Sulfuric acid) को रूई की फुरेती पर लेकर मस्सों पर बहुत सावधानी से लगाने से मस्से जड़ मूल से समाप्त करने के लिय रामबाण है।

XXIX बवासीर :

१. कूड़े की छाल बारीक पीस कर बराबर मिश्री मिलाकर प्रातःसांय पानी से लेने से शीघ्र लाभ होंगे।

२. गेंदे के फूल १० ग्राम, काली मिर्च ७ दाने, दोनों को घोट पीस कर पिलाने से खूनी बवासीर के लिए रामबाण है। ७ दिन प्रातः सायं प्रयोग करायें।

३. बड़ी हड का छिलका, छोटी हड ५०–५० ग्राम लेकर देशी घी में अध ाभुनी कर के चूर्ण बनाकर १०० ग्राम खाड मिलाकर १० ग्राम गुनगुने पानी के साथ सात दिन प्रयोग करायें।

४. नारयल की जटा जला कर राख बना कर एक चमच दही में पिला कर दिन में तीन बार लेने से बावासीर शीघ्र ठीक होगी।

XXVIII रक्त गिरना बहना:

१. मेथी दाना ३ ग्राम को २५० ग्राम दूध में ५–७ उबाल आने पर उतार कर ठड़ा कर छान कर मिश्री मिलाकर पिलाने से शरीर के किसी अंग से खून का गिरना बन्द हो जाता है। यदि एक खुराक से बन्द ना हो तो २–३ बार दे दें।

२. पीपल का ताज़ा पत्ते अथवा ताज़ी छाल इमाम दस्ते में खूब कूट कर रस निचोड कर ६–६ ग्राम रस चार चार घण्टे पश्चात् देने से खूनी पेचिस, खूनी पेशाब (मूत्र) , मुंह से खून थूकना, खूनी बवासीर और नकसीर के खून को अति शीघ्र रोक देता है। रामबाण है।

XXX पथरी :

यवक्षार, सुहागा, सफेद भुना हुआ और कलमी शोरा तीनों को बराबर

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection

अत्यन्त बारीक पीसकर प्रातः सांय ३–३ ग्राम पानी के साथ खिलाने से पथरी गल कर निकल जायेगी।
Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कलमी शोरे को पीस कर थोड़ा पानी मिलाकर नाभिके नीचे गाढ़ा लेप करने से पेशाब, तुरन्त खुल जाता है।,

XXXI पेचिश :

सौंफ, छोटी हड, सौंठ, मरोड़ फली को बराबर ले कर कूट पीस छान कर थोड़ा देशी घी डालकर भूनकर ठंडा होने पर बराबर मिश्री पिलाकर दिन में ३–४ बार ठण्डे पानी से दें।

XXXII Arthites :

जोड़ों के दर्द– दर्द के लिए तेल सफेद प्याज, मेथी दाना, कपूर कचरी को ५०–५० ग्राम व शोरा ५० ग्राम। इन चारों को सरसों के २५० ग्राम तेल मे जलाकर छान कर शीशी में रखकर दर्द के स्थान पर लगाएं/ सफेद प्याज़ किसी पहाड़ी से मंगायें।

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उपांग या दर्शन शास्त्र

क्रम.सं०	वेद	ऋषि	विषय
१.	मीमांसा	झैमिनी ऋषि	धर्म, कर्म यज्ञासिक का बर्तान है
२.	वेदान्त	व्यास ऋषि	ब्रह्म–इश का वर्णन
३.	न्याय	गौतम	तक, प्रमाण, व्यवहार भक्ति आदि का वर्णन है
४.	वैरोषिक	कणाद ऋषि	ज्ञान, विज्ञान
५.	सांरण्य	कपिल ऋषि	ईश्वर, जीव, प्रकृति
६.	योग	पतन्जलि	योग साधना ध्यान समाधि

वेद मंत्रों को स्पष्टता से समझाने के लिए वेदांग

क्रम.सं.	नाम	विषय
१.	कल्प	व्यवहर, धर्माचार
२.	व्याकरण	शब्दों की रचना, धातु
३.	निरुरक	वेद मंत्रों का अर्क करने की विधि
४.	छन्द	श्लोकों की रचना तथा गान करण का वर्णन
५.	ज्योतिष	गीता, भूगोल, खगोल विद्या
६.	शिखा	अक्षर, संख्या, उच्चारण आदि ज्ञान

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

वैदिक साहित्य का संक्षिप्त परिचय अनमोल रत्न निधि

क्रम.सं.	वेद	ऋषि	मंत्र संख्या	विषय	उपवेद	विषय	ब्रह्मण ग्रंथ
१.	ऋग वेद	अग्नि ऋषि	१०,५५२	पदार्थ ज्ञान	आयुर्वेद	स्वस्थ रहने के लिए उपाए औषधी व चिकित्सा का वर्णन	ऐतरेय
२.	यजुर्वेद	वायु ऋषि	१,६७५	कर्मो का अनुष्ठान	धनुर्वेद	सेना, शास्त्र, युद्ध कला का वर्णन है	शतपथ
३.	साम वेद	आदित्य ऋषि	१,८७५	उपासना, ईश भक्ति को बताया गया है	गान्धर्व वेद	गायन, वादन, नर्तन	टाण्डव
४.	अथर्ववेद	अंगिरा ऋषि	५,६७७	विज्ञान	अर्थवेद	व्यापार, अर्थ, व्यवस्था आदि विषयों का वर्णन हैं	गोपथ
		योग	२०,३७६				

महर्षि-पाणिनि-प्रज्ञा-अनुसंधान
तिथि.......
पु०सं०. 2280
भारती पुस्तकालय

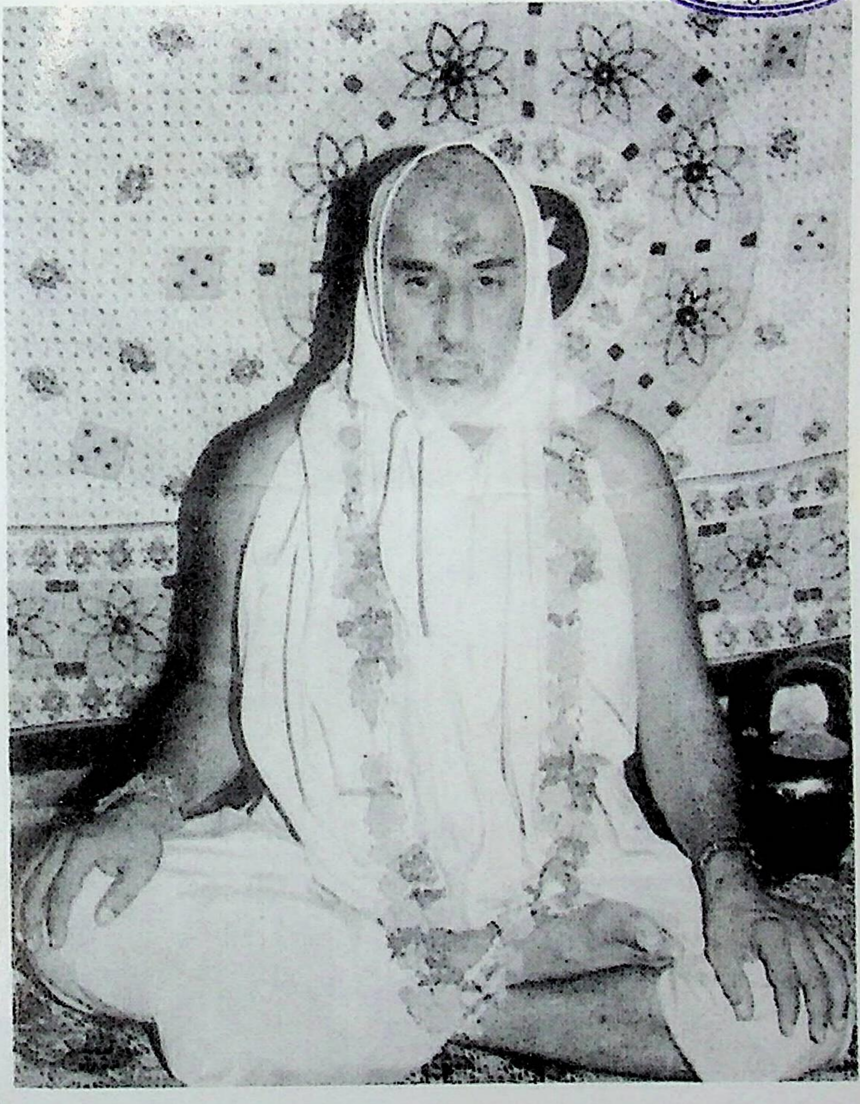
CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

महर्षि-पाणिनि-प्रज्ञा-अनुसन्धान
तिथी......
पु०सं०.....2289
भारती पुस्तकालय



स्वामी नित्यानन्द रमताराम जी महाराज

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized By SIddhanta eGangotri Gyaan Kosha

लेखक :— स्वामी शरणानन्द सरस्वती

(१६२० ई०)

CC-0, Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

मूल्य ५०/-रु०

Aisha Printers Dehradun(U.A), Ph:0135-650110